OSHO

தியான யுக்திகள்

1. உனது வாழ்வை ஒரு காலை நேர உலாவலாக மாற்றிக் கொள்.

அதிக விளையாட்டுத்தன்மையுள்ளவனாக மாறு. வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டு. வாழ்வை விளையாட்டாக கடுகடுப்பின்றி பார். வித்தியாசம் மிகவும் பிரமாண்டமானதாக இருக்கும்.

உனது அலுவலகத்திற்கு செல்லும் போது முற்றிலும் வேறுபட்ட மனோநிலை இருக்கும். பதட்டமாக, குறிக்கோளுடையதாக, கவலையோடு கூடியதாக, மனஅழுத்தம் தருவதாக இருக்கும். அதே வழியில் நீ காலைநேர உலாவல் செல்லும் போது – தெரு அதே தெருதான், மரங்கள் அதே மரங்கள்தான், பறவைகள் அதே பறவைகள்தான், வானம் அதே வானம்தான், நீயும் அதே ஆள்தான், கடந்து செல்லும் மக்களும் அதே. ஆனால் நீ காலைநேர உலாவலுக்கு செல்லும்போது உன்னிடம் எந்த பதட்டமும் இல்லை, எந்த அழுத்தமும் இல்லை. ஏனெனில் நீ குறிப்பாக எங்கும் செல்வதில்லை. அது ஒரு காலைநேர நடை – நீ அதை அனுபவித்து செய்கிறாய், நீ விளையாட்டுத்தன்மையோடு இருக்கிறாய்.

முயன்று பார், மாறுபட்ட தன்மையை உணர்வாய்.

2. வெளியே வீசு

நீ பீதியாக, பயமாக, பதட்டமாக உணர ஆரம்பிக்கும் சமயங்களில் முழுமையாக சுவாசக்காற்றை வெளியேற்று. காற்றை வெளியே வீசு. எல்லா பதட்டங்களையும் காற்றின் மூலம் வெளியே வீசுவதாக உணர்ந்து பார். பின் காற்றை உள்ளிழு. புதிய காற்றை எடுத்துக் கொள், அதன் மூலம் உனது நுரையீரல், மற்றும் சுவாசம் செல்லும் பாதை யாவும் விரிவடைவதாக உணர். வெறுமனே ஏழு சுவாசங்கள் போதும், திடீரென அங்கு எந்த பிரச்னையும் இல்லை என்பதை பார்ப்பாய்.

இதை குறைந்தது இரண்டு வாரங்களுக்கு செய். இதில் மிக முக்கியமான விஷயம் நீ சுவாசத்தை வெளியேற்றும் போது உனது பதட்டத்தையும் சேர்த்து வெளியேற்றுகிறாய் என்ற யுக்தியை நினைவில் கொள்வதுதான். சுவாசம் பல்வேறு விஷயங்களை வெளியேற்றவும் உதவும், பல்வேறு விஷயங்களை உள்ளிழுக்கவும் உதவும்.

3. உதறிவிட்டு பார்

எப்போதெல்லாம் நீ சிரமப்படுகிறாயோ அப்போதெல்லாம் அதற்காக யாரையும் குற்றம் சொல்லாதே. அதன்மூலம் எந்த வேதனையும் படாதே. அதற்கு பதிலாக அதை பார், உணர்ந்து பார், கவனி, அதை எத்தனை கோணங்கள் உண்டோ அத்தனை கோணங்களிலும் பார். அதை ஒரு தியானமாக மாற்று, என்ன நிகழ்கிறதென்று பார். நோய்க்குள் நகரும் அந்த சக்தி, சிரமத்தை உண்டாக்கும் அந்த சக்தி, மாறுதலடையும். குணம் மாறும். அதே சக்தி உனது விழிப்புணர்வாக மாறிவிடுகிறது. ஏனெனில் உன்னுள் இரண்டு விதமான சக்திகள் இல்லை, இருப்பது ஒரே சக்திதான். எப்போதெல்லாம் சிரமாக இருக்கிறதோ அப்போதெல்லாம் உடனே உன்னை உதறி கொள். கண்களை மூடி அந்த சிரமத்தினுள் பார். அது என்னவாக இருந்தாலும் சரி – மனோரீதியாக, உடல் ரீதியாக, வெளிப்புறத்திலிருந்து – அது எதுவாக இருந்தாலும்

www.facebook.com/ebooksintamil

அதனுள் பார், பறவை தன்மீதுள்ள நீரை உதறிவிடுவதைப் போல அதை உன்னிலிருந்து உதறி விடு. அதை தியானமாக மாற்று. அதை ஒரு பொருளை பார்ப்பது போல பார்.

4. சுவருடன் உரையாடு

உனது அறையில் உட்கார்ந்து கொண்டு தனிமையில் பேசு. நீ பேசுவதை கவனிக்க யாரும் அங்கிருக்க தேவையில்லை. உண்மையில் யார் கவனிக்கிறார்கள் ? நீ சுவருடன் பேசலாம், அது இன்னும் அதிக மனித்தன்மையுடையதாக இருக்கும். ஏனெனில் நீ யாருக்கும் எந்த பிரச்னையையும் உருவாக்கப் போவதில்லை. நீ யாரையும் கொடுமைப்படுத்துவதில்லை, நீ யாருக்கும் சலிப்பை ஏற்படுத்துவதில்லை.
ஆனால் அமுக்கி வைக்காதே. அடக்கி வைத்தல் உன்னுள் ஒரு சுமையை ஏற்படுத்தும். சுவரின் எதிரே உட்கார்ந்து நல்லதொரு உரையாடலை செய். ஆரம்பத்தில் அது சிறிதளவு பைத்தியக்காரத்தனமாகத் தோன்றும், ஆனால் அதை அதிக அளவு செய்ய செய்ய அதில் உள்ள அழகை உன்னால் பார்க்க இயலும். அதில் குறைந்த அளவு வன்முறையே உள்ளது. அது யாருடைய நேரத்தையும் வீணடிப்பதில்லை, ஆனால் அது அதே வழியில் அதே வேலையை செய்கிறது. நீ சுமை குறைந்ததை உணர்கிறாய்.
சுவருடன் நடக்கும் ஒரு நீண்ட பேச்சுக்குப் பின் நீ மிகமிக தளர்வாக உணர்கிறாய். உண்மையில் ஒவ்வொருவரும் அப்படி நடக்க விரும்புகின்றனர். மக்கள் சுவருடன் உரையாட ஆரம்பித்துவிட்டால் இந்த உலகமே இன்னும் சிறப்பானதாகவும் அதிக அமைதியானதாகவும் இருக்கும்.
முயற்சி செய்து பார். இது ஒரு ஆழமான தியானமாகும். சுவர் கவனிப்பதில்லை என்று மிகவும் நன்றாக தெரியும், ஆனால் அது ஒரு பொருட்டல்ல என்பதால் இது ஒரு நல்ல தியானமாகும்.

1.திடீரென விழிப்புணர்வடை

கோபமாக இருக்கும்போதுகூட திடீரென நீ அதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு அடைந்தால் அது விழுந்துவிடும். முயற்சி செய்து பார். கோபம் உச்சியில் இருக்கும்போது, யாரையாவது கொலை செய்துவிடலாம் என்பது போல மிகவும் சூடாக இருக்கும் சமயம் திடீரென விழிப்படை, அப்போது ஏதோ ஒன்று மாறுதலடைவதை நீ உணர்வாய். ஒரு நிலைமாற்றம் – ஒரு அசைவை உன்னால் உணர முடியும். ஏதோ ஒன்று மாறும், இப்போது அது முன்பு இருந்ததுபோல இருக்காது, உன்னுடைய உள் இருப்பு நிலை தளர்வு பெற்று விட்டது, உனது வெளி வட்டம் தளர்வு பெற சிறிது நேரம் பிடிக்கலாம், ஆனால் உனது உள்ளிருப்பு ஏற்கனவே தளர்வடைந்துவிட்டது. அந்த தொடர்பு அறுந்து விட்டது, இப்போது நீ அதனுடன் அடையாளப்படுவதில்லை.

2.புகை பிடித்தலை தியானமாக செய்

எவ்வளவு புகை பிடிக்க விரும்புகிறாயோ அவ்வளவு புகை பிடி. ஆனால் அதை தியானமாக செய். ஜென் மக்கள் டீ குடித்தலை தியானமாக செய்யும்போது ஏன் நீ புகை பிடித்தலை தியானமாக செய்யக்கூடாது உண்மையில் சிகரெட்டில் என்ன பொருள் உள்ளதோ அதுவேதான் டீயிலும் உள்ளது. அதே தூண்டும் பொருள்தான் சிகரெட்டிலும் உள்ளது. அதிக

www.facebook.com/ebooksintamil

வித்தாயாசமில்லை. புகை பிடித்தலை தியானமாக செய், மிகவும் பக்தியோடு செய். அதை ஒரு பிரார்த்தனையாக மாற்று.

3.சுவாசத்தையும் வயிற்றையும் லயப்படுத்திக்கொள்

சுவாசத்தைப் பற்றிய விழிப்பு கொள். சுவாசம் உள்ளே போகும்போது வயிறு வெளியே வரும், சுவாசம் வெளியே வரும்போது வயிறு உள்ளே போகும்.

வயிறு உள்ளே போவதையும் வெளியே வருவதையும் பற்றிய கவனம் கொள். மேலும் வயிறு உனது வாழ்வின் ஆதாரத்துடன் மிக நெருங்கி உள்ளது, ஏனெனில் ஒரு குழந்தை தனது தாயுடன் தொப்புள் மூலமாகத்தான் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த தொப்புளில்தான் அவனது வாழ்வின் ஆதாரமே உள்ளது. அதனால் வயிறு வெளியே வரும்போது அது உண்மையிலேயே அது வாழ்வின் சக்தி, வாழ்வின் வசந்தம் எழுவதும் வீழ்வதும் ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும் இருக்கிறது. நீ வயிறை பற்றிய உணர்வு அதிகம் பெற பெற மனம் அதிக அமைதியடையும், இதயம் சாந்தமாகும், மனோநிலை மாற்றமடையும், காணாமல் போகும்.

1. முழுமையாக பிழிந்து சாறெடுத்து விடு

எல்லா நட்சத்திரங்களும் மாறிக் கொண்டும் நகர்ந்து கொண்டும் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் நட்சத்திரங்கள் மறைந்து கொண்டும் இறந்து கொண்டும் இருக்கின்றன. அது இங்கே பல்லாயிரம் வருடங்களாக இருந்திருக்கக் கூடும் மற்றொரு நட்சத்திரம் பிறக்கிறது. வாழ்க்கை ஒரு மாறுதல்தான், ஒரு நிகழ்வுதான், தொடர்ச்சிதான். இதில் தவறேதும் இல்லை.
வரும் இந்த கணத்தை அனுபவி. அதை உன்னால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு அருந்து, ஏனெனில் அது நகர்ந்து கொண்டே இருக்கும். நினைப்பதில் நேரத்தை வீணடிக்காதே. நினைக்க ஆரம்பிக்காதே. அது நகர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. நாளை என்ன நடக்கப் போகிறதோ என்று கவலைப்படாதே. நேற்றைப்பற்றி நினைக்காதே.
இது இருக்கும் போதே அதன் முழுமையான சாறெடுத்து அனைத்தையும் பருகி விடு.

2. உன் இதயத்தில் கவிதை இருக்கிறதா

பார், கவனி, தெளிவு படுத்திப்பார். உனது வாழ்வை திரும்பிப்பார். வேறு யாரும் உனக்கு உதவ போவதில்லை. நீ மற்றவர்களை சார்ந்து வெகுகாலம் இருந்து விட்டாய். இதனால் நீ முட்டாளாகி விட்டாய். இப்போது அக்கறை கொள், இது உன்னுடைய பொறுப்பு. நீ உன் வாழ்க்கைக்கு செய்திருப்பது என்ன என்று ஒரு ஆழமான பார்வை பார்ப்பது என்ற உறுதிமொழியை உனக்கு நீயே கொடுத்துக் கொள்.

உனது இதயத்தில் ஏதாவது கவிதை இருக்கிறதா இல்லையென்றால் நேரத்தை வீணடிக்காதே. உனது இதயத்தை தாலாட்டி கவிதை எழ உதவி செய். உனது வாழ்வில் எங்காவது நேசம் இருக்கிறதா இல்லையா இல்லையென்றால் நீ இறந்துவிட்டாய் என்றே பொருள், நீ ஏற்கனவே உன் கல்லறையில் இருக்கிறாய்.

www.facebook.com/ebooksintamil

அதிலிருந்து வெளியே வா. வாழ்வில் ஏதாவது காதல் இருக்கட்டும், சாகசம் ஏதாவது இருக்கட்டும். பரிசோதனை செய்து பார், கோடிக்கணக்கான ஆச்சரியங்களும் அற்புதங்களும் உனக்காக காத்திருக்கின்றன. வாழ்வென்னும் கோவிலுக்குள் நுழையாமல் நீ வெளியேயே சுற்றி சுற்றி வருகிறாய். இதயம்தான் வாசல்.

3. உன்னைப் பார்

நீ அடுத்தவர்களைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டிய தேவையில்லை. அது பண்பாடால்ல. அது நல்லதுமல்ல. அது நாகரீகமற்றது, மனிததன்மை அற்றது. நீ அடுத்தவர்களைப்பற்றி அக்கறை கொள்ளக் கூடாது. நீ எதற்கு கவலைப்பட வேண்டும் மற்றவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று முடிவெடுக்க நீ யார்

அடுத்தவர்கள் இதைத்தான் செய்ய வேண்டும், இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்று நீ முடிவெடுக்க நினைக்கும் இந்த நினைப்பே அதிகாரம் பெற்றவனாக இருக்கும் அரசியல் ஆசையை அடக்கி வைத்ததன் விளைவே, அதன் வெளிப்பாடே.

ஆகவே காலத்தை வீணடிக்காதே. உன்னைப் பார்.

1.கண்களை இமைக்காது பார்த்தல்

எப்போதெல்லாம் நீ உனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் வேற்றுமையை உணர்கிறாயோ அப்போதெல்லாம் நீ மோலோட்டமாய் இருக்கிறாய் என்பதை தெரிந்து கொள். உன்னை பிரபஞ்சத்தின் பாகமாக உணர வில்லை என்பதை அறிந்து கொள். உள்ளே பார், மேல்மட்டத்தினால் ஏமாற்றப்படாதே.

முதல் படி – மற்றவர்களின் உள்ளே பார்

உட்கார்ந்து மற்றவரின் கண்களுக்குள் பார். எவ்வளவு மெதுவாக முடியுமோ அவ்வளவு மெதுவாக கண்களை இமை. எதையும் நினைக்காமல் ஆழ்ந்து பார்.

நீ எதையும் நினைக்கவில்லையென்றால், வெறுமனே கண்களுக்குள் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் விரைவில் அலைகள் மறைந்து விடும். கடல் தெரிய ஆரம்பிக்கும். கண்களுக்குள் ஆழ்ந்து பார்த்தால் விரைவில் அந்த மனிதன் மறைந்து போவதை, உருவம் மறைந்து போவதை நீ உணர்வாய். கடல் போன்ற ஏதோ ஒன்று பின்னே உள்ளதை இந்த மனிதன் கடலின் அலை போல இருப்பதை, அறியாத ஒன்றின் மறைந்திருக்கும் ஏதோ ஒன்றின் அலை போல உணர்வாய்.

இதை முதலில் மனிதர்களுடன் செய். ஏனெனில் நீ இந்த வகை அலைகளுடன் அருகில் இருக்கிறாய். பின் விலங்குகளுடன் செய்து பார். ஒரு சிறிது வேறுபாடு இருக்கும். பின் மரங்களுடன் செய்து பார். மேலும் வேறுபட்ட விதமான அலைகளாக இருக்கும். பின் பாறைகளுடன் முயன்று பார்.

இரண்டாவது படி – விரைவில் நீ உன்னை சுற்றியுள்ள கடலைப் பற்றிய விழிப்பு பெறுவாய். பின் நீ ஒரு அலை என்பதை நீ பார்ப்பாய். உன்னுடைய ஆணவம் ஒரு அலை போன்றது என்று காண்பாய்.

அந்த ஆணவத்திற்குப்பின் பெயரற்ற ஒன்று மறைந்திருக்கிறது. கடல் அதேதான், அலைகள் மட்டுமே எழும், விழும். பல பிறக்கும், அசையாத ஒன்று அதேதான்.

2. பாதுகாக்கும் ஹரா

வாரம் முழுவதும் இயந்திரத்தனமாக வேலை செய்தபடி இருப்பதால் வார இறுதி நாட்களில் நிற்கக் கூட முடியாத அளவுக்கு சோர்வடைந்து விடுகிறேன் நான். என்ன செய்வது

நேரம் – ஒவ்வொரு நாள் இரவும் தூங்கப்போவதற்கு முன் செய்யும் இறுதியான செயல். காலை எழுந்தவுடன் செய்யும் முதல் செயல்

காலம் – 4 – 5 நிமிடங்கள்.

முதல் படி – படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டு உனது உடலிலிருந்து 6 அங்குலங்கள் தள்ளி, உனது உடலைச் சுற்றி, உனது உடலைப் போலவே ஒரு ஹரா இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள். உன்னைச் சுற்றி உன்னை பாதுகாக்க அது ஒரு கவசம் போல இருப்பதாக நினைத்துக் கொள். இதை உணர்ந்த படியே, தூங்கச் செல். வெளியிலிருந்து எந்த எண்ணமும் உள்ளே வர முடியாத படி, வெளியிலிருந்து எந்த பதட்டமும் உன்னுள் நுழைய முடியாத படி, ஒரு போர்வை போல அந்த ஹரா உன்னை பாதுகாப்பதாக நினைத்தபடியே தூங்கி விடு. வெளியிலிருந்து வரும் எந்தவித அதிர்வும் உன்னை தொட முடியாது. நீ தூங்கி விடுவாய். ஆனால் அந்த கற்பனை உனது தன்னுணர்வற்ற மனதினுள் சென்று அளபரிய ஆற்றலாகவும் சக்தியாகவும் மாறும்.

இரண்டாவது படி – காலையில்

காலையில் தூக்கம் கலைந்தவுடன் உடனே கண்களை திறந்து விடாதே. உன்னைச் சுற்றி உன்னை பாதுகாக்கும் உனது ஹராவை உணர்ந்து பார். இதை 4 அல்லது 5 நிமிடங்களுக்கு செய். பின் எழுந்து கொள்.

மூன்றாவது படி – எல்லா நேரமும்

குளிக்கும் போதும், டீ குடிக்கும் போதும் இதை நினைவு கொள், காரிலோ, ரயிலிலோ ஆபிஸூலோ எதையும் செய்யாமல் உட்கார்ந்திருக்கும் சமயங்களில் எல்லாம் இந்த உணர்வினுள் சென்று பாதுகாப்பாக உணர்.

இது போன்ற சக்தி முழுமையாக காலியாவது பலருக்கு நிகழ்கிறது. ஏனெனில் நமக்கு எப்படி நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வது என்று தெரிவதில்லை. மற்றவர் வெறுமனே அங்கிருப்பதில்லை, அவர்கள் தங்களது இருப்பை தொடர்ந்து மெலிதான அதிர்வுகளாக ஒலிபரப்பிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். யாரோ உன்னை கடந்து போகிறார்கள், உன்மேல் ஏதோ சக்தியை சகதி போல வீசிவிட்டுப் போகிறார்கள். உன்னைச் சுற்றி பாதுகாப்பு கவசம் இல்லையென்றால் நீ பெற்றுக் கொள்பவனாக இருந்தால் வம்புதான்.

மேலும் தியானம் ஒருவரை பெற்றுக் கொள்பவனாக மாற்றும்.

ஆகவே நீ தனியாக இருந்தால் சரிதான். உன்னைச் சுற்றி தியானம் செய்பவர்கள் இருந்தால் மிகவும்சரி. அப்படி இல்லாமல் நீ இந்த உலகில், சந்தை கூட்டத்தில் இருந்தால், உன்னைச் சுற்றியுள்ள மக்கள் தியானம் செய்பவர்களாக இல்லாமல் இருப்பதோடு மிகவும் வேதனையோடும் பதட்டத்தோடும் இருப்பார்கள். நீ அந்த சக்தியை வாங்க ஆரம்பிப்பாய். தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தபின் ஒருவர் தன்னைச் சுற்றி பாதுகாப்பு வளையம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். சில நேரங்களில் அது தானாகவே நடக்கும். சில நேரங்களில் நடக்காது. அப்படி அது உனக்கு தானாகவே நடக்காவிட்டால் நீ அதை உருவாக்க வேண்டும். அது மூன்று மாதங்களுக்குள் வந்துவிடும். மூன்று வாரங்களிலிருந்து மூன்று மாதங்களுக்குள் நீ மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவனாக உணர்வாய்.

www.facebook.com/ebooksintamil

1. **சுவாசத்தை கவனித்தல்**

எல்லா விதமான தியான முறைகளையும் உனக்கு சொல்லித் தர வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எளிதானதாகவும், எல்லோராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாகவும் எளிமையானதாகவும் இருக்கும் ஒரு முறையை நான் தேர்ந்தெடுத்துள்ளேன். இது உலகம் முழுவதும் பரவட்டும். இதை சுவாசத்தை கவனித்தல் என நான் அழைக்கிறேன், இது மிகவும் எளிய முறை.

எப்போது – நீ அமைதியாக அமர்ந்திருக்கக் கூடிய எல்லா நேரங்களிலும், ரயிலிலோ, பஸ்ஸிலோ, விமானத்திலோ பயணம் செல்லும் சமயத்தில்..

காலம் – 2 நிமிடங்கள் முதல் எவ்வளவு நேரம் நீ செய்ய விரும்புகிறாயோ அது வரை.

முதல் படி – உனது கண்களை மூடி உனது சுவாசத்தை கவனி. உள்ளே செல்லும்போது நீயும் அதனுடன் உள்ளே செல், வெளியே வரும்போது நீயும் அதனுடன் வெளியே வா.

நீ சுவாசத்துடன் உள்ளே சென்று பின் அதனுடன் வெளியே வருவது என்பது போன்று செய்யும் சமயத்தில் நீ இரண்டு விஷயங்களைப் பற்றி உணர்வடைவாய். நீ சுவாசத்துடன் உள்ளே செல்லும்போது அது வெளியே வருவதற்காக திரும்பும் முன் ஒரு கணம் சுவாசத்தில் இடைவெளி வரும். இதேபோல சுவாசத்தை வெளியே விடும்போதும் நிகழும். திரும்பவும் உள்ளே இழுக்கும் முன் ஒரு கணம் இடைவெளி வரும். நீ அதை கவனிக்க கவனிக்க இந்த இரண்டு நிலைகளும் மேலும் மேலும் தெளிவாக, பெரியதாக மாறும். ஒரு சுவாசம் உள்ளே போய் ஒரு கணம் நிற்கும், பின் வெளி வரும். வெளியே வந்தது ஒரு கணம் நின்று பின் உள்ளே போகும். இந்த இடைவெளி பெரிதாகிக் கொண்டே போகும்.

பின் ஒரு சமயம் வரும். இந்த இடைவெளி மிகச் சரியாக நாற்பத்தி எட்டு நிமிடங்கள் இது 10,000 வருடங்களுக்கு முன்பே கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இந்த முறையை உபயோகித்த அத்தனை சாதகர்களாலும் மிகச் சரியாக இதே நேரம் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது. அப்படி இடைவெளி வந்து விட்டால் நீ வீடு வந்து சேர்ந்து விடுவாய். தியானம் தரக்கூடிய எல்லாவற்றையும் நீ பெற்று விடுவாய்.

உன் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர் யாருக்கும் நீ செய்வது என்னவென்று தெரியாது. அதை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும்தான் செய்ய வேண்டும் என்று கிடையாது. நீ இதை எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஒரு நாளில் எவ்வளவு முறை முடிகிறதோ அவ்வளவு தடவை செய்யலாம். சில சமயங்களில் வெறும் இரண்டு நிமிடங்கள் கூட செய்யலாம்.

சில நேரங்களில் படுக்கையில் படுத்திருப்பாய். ஆனால் தூக்கம் வராது. தூக்கத்தைப்பற்றி கவலைப்படாதே. அதைச் செய். இது இரண்டு வேலைகளையும் செய்யும். இது ஆழ்ந்த அமைதியான தியானத்தைத் தரும், இதைச் செய்வதன் மூலம் தூக்கமும் வந்து விடும். ஆனால் நீ எழுந்திருக்கும் போதுதான் தூங்கி விட்டிருப்பதே உனக்குத் தெரியும்.

www.facebook.com/ebooksintamil

ஆனால் மிகவும் வேறுபட்ட விஷயம் என்னவென்றால் நீ தியானம் செய்தவாறே தூங்கி விட்டிருந்தால் நீ காலையில் எழும்போதும் தியான தன்மையோடு எழுவாய். அப்படி என்றால் ஆழ் மனதில் எங்கோ ஆழத்தில் நீ அறியாவண்ணம் இந்த முறை தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது என்றுதானே அர்த்தம். உனது இரவு முழுவதும் தியானமாக மாறி விட்டிருக்கிறது, இது உனக்கு கிடைக்கக் கூடிய மிக அதிக அளவு நேரமாகும். உனது தூக்கம் மிகவும் அமைதியானதாகவும், ஓய்வானதாகவும் புத்துணர்வு தரக்கூடியதாகவும் மிகவும் வேறுபட்ட குணத்தில் இருக்கும்.

ஆறு மணி நேரம் முதல் எட்டு மணி நேரம் வரை இந்த கவனித்தல் தொடர்கிறது. காலையில் நீ விழித்தெழுந்த உடன் உனது சுவாசத்தை கவனிப்பதை நீ தொடர்ந்து செய்ய ஆரம்பிப்பாய். அது உனக்கு வியப்பளிக்கும்.

The Last Testament

2. உடலின் அடிப்படை

இரண்டு விதமான மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். ஒருவருக்கு கவனக்குவிப்பு உதவி செய்யும், மற்றவருக்கு தளர்வு உதவி செய்யும். இவர்களின் வழிமுறை வேறானவை. தளர்வு முறையில் நீ வெறுமனே ஓய்வாக எதன்மீதும் கவனம் செலுத்தாமல் -கவனக்குவிப்புக்கு நேர் எதிர் மாறான முறையில் – தளர்வு கொள்.

எப்போது – இரவு, தூங்கப் போவதற்கு முன்

காலம் – 20 நிமிடங்கள்

ஒளி – ஒளி குறைவாக அல்லது இருட்டு

உடை – இறுக்கி பிடிக்காததாக அப்போதுதான் எந்த தடையும் இருக்காது

முதல் படி – பதட்டத்தை வெளியேற்றுதல்

உனது நாற்காலியில் வசதியாக அமர்ந்து கொள். இதில் வசதி மிகவும் முக்கியம். தளர்வு பெற ஒருவர் ஓய்வாக, வசதியாக உணர்வது மிகவும் அவசியம். எந்த நிலையில் அமர பிரியப்படுகிறாயோ அந்த நிலையில் அமர்ந்து கொள். கண்களை மூடி உடலை தளர்வு கொள்ளச்செய். உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை உள்ளே உணர்ந்து பார். எங்கே பதட்டம் இருக்கிறதென்று பார். முழங்காலில் பதட்டத்தை உணர்ந்தால், அந்த இடத்தை தளர்வு செய். முழங்காலைத் தொட்டு, தயவுசெய்து தளர்வு கொள் என்று சொல்.

பல இடங்களில் நீ பதட்டத்தை உணர்வாய். அதை முதலில் விடுவிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் உடலால் தளர்வை உணர முடியாது. உடலால் தளர்வை உணர முடியா விட்டால் மனதால் தளர்வு கொள்ள முடியாது. ஏதாவது பதட்டம் தோள்பட்டையில் இருப்பதாக நீ உணர்ந்தால் இந்த இடத்தை தொட்டு, தளர்வு கொள் என்று சொல். எங்கெல்லாம் உடலில்

பதட்டத்தை உணர்கிறாயோ அந்த இடத்தை கருணையோடும் அன்போடும் தொட்டு உணரு. உனது உடல் உனது சேவகன்.

இதற்கு உனக்கு 5 நிமிடங்கள் பிடிக்கும், பின் நீ ஓய்வாக, தளர்வாக உணர்வாய்.

இரண்டாவது படி – இப்போது உனது உணர்வை உனது சுவாசத்திற்கு கொண்டு வா. சுவாசத்தை தளர்வாக செய்.

உடல் நமது வெளிப்பாகம், இருப்பு நமது உள்பகுதி – சுவாசம் இரண்டிற்க்கும் இடையே பாலம். அதனால்தான் சுவாசம் தளர்வு கொள்ள அனுமதிப்பது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

ஆகவே உனது உடல் தளர்வு கொண்ட பின் கண்களை மூடி உனது சுவாசத்தைப் பார். அதையும் தளர்வாகச் செய். சுவாசத்துடன் ஒரு சிறிது தொடர்பு கொண்டு, தளர்வாக இரு, இயல்பாக போய்வா என்று சொல். நீ, தளர்வாக இரு என்று சொல்லும் கணத்தில் ஒரு சிறிய மெலிதான குலுக்கல் ஏற்படுவதை நீ உணரலாம். அதனால் உன்னுடைய சுவாச முறையிடம், 2 அல்லது 3 முறை தளர்வு கொள் என்று சொல். பின் மௌனமாக அமர்ந்திரு. உனது சுவாசமும் முழுமையாக தளர்வு கொண்ட பின் அங்கே மெலிதான குலுக்கல் ஒன்று ஏற்படும்.

மூன்றாவது படி – ஒன்று

இப்போது ஒவ்வொரு வெளியேறும் சுவாசத்துடனும் ஒன்று என்று சொல். சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் போது எதையும் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அடுத்த வெளியேறும் சுவாசத்தில் ஒன்று என்று கூறு. ***நீ ஒன்று என்று கூறும் தருணத்தில் இந்த பிரபஞ்சத்தை ஒரே முழுமையாக உணரு.*** அதை சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒன்று என்று சொல்லுவதே போதுமானது.

ஒரு வாரத்திற்க்குள் உன்னால் உனது உடலுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். உனது உடலுடன் உனக்கு தொடர்பு ஏற்பட்டு விட்டால் பின் எல்லாமும் எளிதாகி விடும். உடலை கட்டாயப்படுத்த வேண்டியதில்லை, சம்மதிக்க வைத்துவிட முடியும். ஒருவர் தனது உடலுடன் சண்டையிட வேண்டியதில்லை – அது அசிங்கமானது, வன்முறையானது, ஆக்ரோஷமானது, எந்த வகையான பிரிவினையும் மேலும் மேலும் அதிக பதட்டத்தைத் தான் கொண்டு வரும். ஆகவே நீ எந்த வகையான பிரிவினையிலும் இருக்க வேண்டிய தேவையில்லை – வசதியாக இருப்பதுதான் ஒரே விதிமுறை.

ஆகவே ஏழு நாட்கள்….. ஆரம்பத்தில் இது சிறிது மடத்தனமாகத் தோன்றலாம். நமது உடலுடன் பேச, பழக நமக்கு சொல்லித்தரப் படவில்லை. இதன் மூலம் அற்புதங்கள் நிகழலாம். நாம் அறியாமலேயே அவைகள் நிகழ்ந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன.

நீ கோபம் கொள்ள விரும்பும் போது, அல்லது கோபம் கொள்ளும்போது உடல் ஒத்துழைக்க வில்லையென்றால் உன்னால் கோபப் பட முடியாது. ஒரு வகையான விதிமுறை பின்பற்றப்பட வேண்டும், சில அமிலங்கள் சுரக்கப்பட வேண்டும், உனது கண்கள் சிவக்க

www.facebook.com/ebooksintamil

வேண்டும், முகம் சிவக்க வேண்டும், உனது கைகள் அடிப்பதற்கோ, கொல்வதற்கோ, குத்துவதற்கோ தயாராக வேண்டும். நீ கத்துவதற்கோ கீச்சிடுவதற்கோ தயாராக வேண்டும், உனது உடல் ஒத்துழைப்பு தர வில்லையென்றால் எதுவும் சாத்தியமில்லை. ஆகவே முதல் விஷயம் உடலுடன் ஒரு ஒத்துழைப்பு உருவாக்கிக் கொள்வதுதான்.

The Great Nothing

1. முகத்தை மாற்றுவது

எப்போது – இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன்

காலம் – 5 -10 நிமிடங்கள்

முதல் படி – படுக்கையில் உட்கார்ந்து முகத்தை மாற்றி மாற்றிப் பார். சிறிய குழந்தைகள் செய்வது போல. அழகான, அசிங்கமான, மோசமான, பயங்கரமான என்பது போல செய்து பார். அப்போது உனது முகதசைகள் இறுக்கம் தளர்ந்து முகம் முழுவதும் தளரும். அதே சமயம் பல் வேறு விதமான சத்தங்கள் செய்து அசைந்தாடு.

இரண்டாவது படி – தூங்கப் போ.

மூன்றாவது படி – காலையில் குளிக்கப் போவதற்கு முன் கண்ணாடி முன் நின்று பத்து நிமிடங்கள் முகத்தை மாற்றி மாற்றிப் பார். கண்ணாடி முன் நின்று செய்வது மிகவும் உதவி செய்யும். உன்னால் பார்க்க முடியும், உன்னால் பதில் சொல்வது போல செய்ய முடியும்.

2. HALLELUJAH! - தொண்டை மற்றும் வயிறு இறுக்கத்தை விடுவித்தல்

எப்போது – எப்போதெல்லாம் தொண்டையில் கரகரப்பை உணர்கிறாயோ!

காலம் – 3 – 4 வாரம்

முதல் படி – தொண்டைக்கு

இரண்டு விஷயங்களை செய்ய ஆரம்பி. முதலில் எப்போதெல்லாம் தொண்டையில் கரகரப்பை உணர்கிறாயோ அப்போது சத்தமாக உளற ஆரம்பி. எந்த விதமான சத்தமாக இருந்தாலும் சரி, நீ எதை விரும்புகிறாயோ அந்த ஜிபரிஷ்ஷை செய். பாட விரும்பினால் பாடு. ஆனால் இந்த கணத்தில் நீ உனது தொண்டையை உபயோகிக்க வேண்டும். அர்த்தமற்ற சத்தங்களை செய்வது மிகவும் நல்லது, அது உனக்கு உதவும். ஏனெனில் அர்த்தத்தோடு இருக்கும் சொற்கள் மிகவும் குறைவு. ஆகவே லாலாலாலா அல்லது எது அந்த சமயத்தில் வருகிறதோ அது போல செய், மேலும் உனது உடலை நன்கு உணர்ந்து அதை லேசாக அசைந்தாட அனுமதி.

இரண்டாவது படி – வயிற்றுக்கு

உனது கண்களை மூடி எந்த இடத்தில் இறுக்கத்தை உணர்கிறாயோ இந்த இடத்தில் கைகளை வைத்து கொண்டு கைகளை மெதுவாக மேல் நோக்கி தொண்டையை நோக்கி கொண்டுவா. அந்த இறுக்கம் தொண்டைக்கு வந்தவுடன் அர்த்தமற்ற சத்தம் எதையாவது செய். அது தொண்டையில் இருந்தால் மிகவும் நல்லது, சத்தம் போடு. இல்லாவிடில் முதலில் அதை தொண்டைக்கு கொண்டு வா. அது வரும். அதை வழி நடத்து, அதனிடம் மேலே வா என்று கூறு. இதை மேல் நோக்கி கொண்டு வந்து தொண்டைக்கு கொண்டு வா. அதை அங்கே சேகரித்து பின் பாடலாக வெளிப்படுத்து.

இது சரியாவதற்கு இரண்டு மூன்று வாரங்களாகும், ஆனால் அது போகும். அது போய் விட்டால் பின் நீ மிகவும் விடுதலையாக உணர்வாய்.

FAR BEYOND THE STARS

1**. பதட்டத்தையும் இறுக்கத்தையும் வெளியேற்றும் விதம்.**

எப்போது – இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன்

காலம் - குறைந்த பட்சம் 20 நிமிடங்கள்
முதல் படி – வாயால் சுவாசிப்பது
நாற்காலியில் உட்கார்ந்து தலையை தளர்வாக வைத்துக்கொள். பல் டாக்டர் நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பதைப் போல. ஓய்வாக இருக்கும்படி தலையணை கூட வைத்துக் கொள்ளலாம். பின் சிறிதளவு வாய் திறந்திருக்கும்படி கீழ் தாடையை தளர்த்திக் கொள். மூக்கிலிருந்து சுவாசிக்காமல் வாயிலிருந்து சுவாசி. ஆனால் சுவாசம் இயல்பாக இருக்கும்படி, மூச்சு வாங்கும்படி அதிகபடியாக இல்லாமல் சாதாரணமாக இருப்பதுபோல இருக்கட்டும். முதல் சில சுவாசங்கள் சிறிது கடினமாக இருக்கும். பின் அது சரியாகி விடும். சுவாசம் சீராக மெதுவாகி வரும். அது மெதுவே உள்ளே போய் வரும். அது அப்படித்தான் இருக்கவேண்டும். வாயை திறந்தபடி கண்களை மூடி ஓய்வெடு.
இரண்டாவது படி – கால்களை தளர்த்துதல்
இப்போது கால்கள் அதன் மூட்டிலிருந்து கழன்று விட்டதைப் போல தனியாக இருப்பதைப் போல உணர ஆரம்பி. அவற்றை கழற்றி தனியாக வைத்திருப்பதைப் போல உணர். இப்போது உனக்கு கால்கள் இல்லை. வெறும் மேல்பாகம் மட்டும்தான் இருக்கிறது.
மூன்றாவது படி -. கைகள்
இப்போது கைகளை உனது உடலிலிருந்து கழற்றி தனியாக எடுத்து விட்டதைப் போல நினைத்துக் கொள். அந்த கிளிக் என்ற சத்தத்தைக் கூட உன்னால் கேட்க முடியும். உள்ளே அவை கழன்ற சத்தம் அது. உனக்கு இனிமேல் கைகள் இல்லை. அவை இறந்துவிட்டன. அவை எடுக்கப்பட்டு விட்டன. இப்போது வெறும் உடல் மட்டுமே உள்ளது.
நான்காவது படி – தலை
இப்போது தலையைப் பற்றி நினைத்துப் பார். அதுவும் எடுக்கப்படுகிறது. இப்போது நீ தலையில்லாமல் இருக்கிறாய். தலை வெட்டி எடுக்கப்பட்டு விட்டது. அதை தளர்வாக விடு. அது இடமோ வலமோ எப்படி திரும்பினாலும் நீ செய்வதில்லை. அதை தளர்வாக விட்டுவிடு. அது எடுக்கப்பட்டு விட்டது.
ஐந்தாவது படி – முண்டம் மட்டும்தான்
வயிறு, இதயம் இது மட்டுமே உன்னிடம் இருக்கிறது என்று உணர்ந்து பார். உனது இறுக்கம் குறைந்து நீ இப்போது உனது வெறும் முண்டம் மட்டுமே என்றாகிவிடும். உனது உடல் பாகங்களை பிரித்து எடுத்து விட்டதால் அத்தியாவசியமான பகுதி மட்டுமே இருக்கிறது. சக்தி தனித்தனியாக பிரிந்து பாகங்களுக்கு செல்லாமல் இந்த உடலுக்குள் மட்டுமே சுற்றி வருகிறது. இப்போது இந்த உடல் தேவையான அளவு சக்தியை பெறுவதால் தளர்வு பெறுகிறது. அதன்பின் சக்தி உனது தலைக்கும், கைகளுக்கும், கால்களுக்கும், குறிப்பிட்ட விகிதத்தில் வினியோகிக்கப் படுகிறது. ஒரு புதிய சக்தி வினியோகமுறை
ஆரம்பமாகிறது.

2. **இடைவெளியை கவனித்தல்**
காலம் – 20 – 30 நிமிடங்கள்
முதல் படி – சுவாசத்தை கவனி
கண்களை மூடி உனது சுவாசத்தை கவனிக்க ஆரம்பி. முதலில் உள்ளே செல்லும் சுவாசம் – மூக்கின் வழியே சென்று கீழே நுரையீரலை அடையும் வரை
இரண்டாவது படி – அதை தொடரும் இடைவெளி

உள்சுவாசத்தின் இறுதியில் வெளிசுவாசம் ஆரம்பமாகும் முன் ஒரு இடைவெளி இருக்கும். அதற்கு இணையற்ற மதிப்பு உள்ளது. அந்த இடைவெளியை கவனி.
மூன்றாவது படி – வெளிசுவாசத்தை கவனி
இப்போது வெளிசுவாசத்தை கவனி.
நான்காவது படி – இப்போதும் தொடரும் இடைவெளியை கவனி
வெளிசுவாசத்தின் இறுதியில் உள் சுவாசத்திற்கு முன்பு இரண்டாவது இடைவெளி இருக்கும். அந்த இடைவெளியை கவனி. இந்த நான்கு படிகளையும் 2 அல்லது 3 முறை செய். சுவாச இயக்கத்தை எந்த விதத்திலும் மாற்றாமல் அதன் லயத்தை கவனி.
ஐந்தாவது படி – சுவாசத்தை எண்ணு
இப்போது சுவாசத்தை எண்ண ஆரம்பி. உள்சுவாசம் – ஒன்று வெளிசுவாசத்தை கணக்கெடுக்காதே. சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் போது இரண்டு இப்படியே பத்து வரை எண்ணு. பின் பத்திலிருந்து ஒன்று வரை குறைத்து எண்ணிக் கொண்டே வா. சில நேரங்களில் நீ சுவாசத்தை கவனிக்க மறந்து விடலாம், அல்லது பத்துக்கு மேல் எண்ணி விடலாம். அப்போதெல்லாம் திரும்பவும் ஒன்றிலிருந்து எண்ண ஆரம்பி.
இந்த இரண்டு விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கவனித்தலையும் குறிப்பாக கீழேயும் மேலேயும் உள்ள இடைவெளிகளை கவனித்தல். அந்த இடைவெளிகள் தான் உனது உள்மையம், உனது இருப்பு.
இரண்டாவது – கணக்கெடு. ஆனால் பத்துக்கு மேல் எண்ணக் கூடாது. திரும்பவும் ஒன்று என்று எண்ணிக் கொள். ஆனால் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் போது மட்டுமே எண்ண வேண்டும்.
இவை உனது விழிப்புணர்வை கூட்ட உதவும். நீ விழிப்போடு இருக்க வேண்டும், இல்லாவிடில் நீ வெளிசுவாசத்தை எண்ண ஆரம்பித்துவிடுவாய். அல்லது பத்துக்கு மேல் எண்ண ஆரம்பித்து விடுவாய்.
நீ இந்த தியானத்தை ரசித்தால் இதை தொடர்ந்து செய், இது அளவற்ற பயன் தரும்.
3. **ஆரோக்கியம்**
முதல் படி –
படுக்கையில் படுத்து உடல் தன்னை உணர்வதற்கு அனுமதி. அது எதையாவது செய்தால் அதற்கு அதை அனுமதித்து விடு. அதற்கு சளி பிடித்திருந்தால் சரிதான். அது வெறுமனே சுத்தம் செய்யும் ஒரு வழி, அவ்வளவுதான்.
மருந்து இரண்டு வழிகளில் உபயோகப்படலாம். கிட்டதட்ட இரு வேறு துருவங்கள் போல. ஒன்று நோயை அழிப்பது. அது எதிர்மறை நிலைபாடு. அப்படித்தான் எல்லோரும் வாழ்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்தை புரிந்து கொண்ட யாரும் அந்த நிலைபாட்டை எடுக்க மாட்டார்கள். அந்த நோய் வர வேண்டிய தருணம் இது என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள். நீ அதை மறுக்காதே. உன்னுடைய உடல் அந்த நோயை பொறுத்துக் கொள்ளும் அளவு வலிமையோடு இருப்பதற்கு, உனது உடல் அந்த நோயை ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவு மருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நீ நோய்க்கு எதிராக மருந்து எடுத்துக் கொள்வதில்லை. நீ அந்த நோயை ஒரு நண்பனைப் போல ஏற்றுக் கொண்டு, அதிக வலிமையோடும், எதிர்ப்புத் தன்மையோடும் இருக்கத்தான் மருந்து எடுத்துக் கொள்கிறாய். அதை எதிர்க்க அல்ல. இந்த பொறுத்துக் கொள்ளுதல் என்ற எண்ணம் உன் குழப்பமான மனதிலிருந்தும், கொதிக்கும் உனது இதயம், உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றிலிருந்தும், உனது உடலின் நோயின் தாக்கத்திலிருந்தும் நீ எளிதாக வெளிவர உதவும்.

ஒரு தியான முறை – சரி என்ற மந்திரம்

எப்போது தினமும் இரவில் தூங்குவதற்கு முன். குறைந்த பட்சம் பத்து நிமிடங்கள். பின் மறுபடியும் காலை கண் விழித்தவுடன் செய்யும் முதல் காரியம் குறைந்த பட்சம் மூன்று நிமிடங்கள். மேலும் பகலில்கூட, எப்போதெல்லாம் எதிர்மறையாக சரியில்லாமல் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களோ, அப்போதெல்லாம் உட்கார்ந்து கொண்டு இதை செய்யுங்கள்.

உங்களது சக்தி முழுவதையும் சரி என்று கூறுவதற்கு செலுத்துங்கள். சரி என்பதை ஒரு மந்திரமாக மாற்றுங்கள். உட்கார்ந்து கொண்டு சரி சரி என்று திரும்ப திரும்ப கூற ஆரம்பியுங்கள். அதனுடன் இணக்கம் கொள்ளுங்கள். முதலில் அதை திரும்ப திரும்ப கூறுங்கள். பின் அதை உணர ஆரம்பியுங்கள், அதனுடன் இசைந்து இருங்கள். அது உங்களது இருப்பில் தலையிலிருந்து கால் வரை பரவட்டும். அது உங்களுக்குள் ஆழமாக ஊடுருவட்டும். உங்களால் சத்தமாக கூற முடிய வில்லையென்றாலும் மெதுவாகவாவது சரி சரி என்று சொல்லுங்கள்.

ஆமோதிப்பதின் சக்திபற்றி ஓஷோ

வாழ்க்கையை மறுதலிப்பதன் மூலம் வாழ முடியாது, மறுதலிப்பதன் மூலம் வாழ முயற்சிப்பவர்கள் வாழ்வை தவற விடுகிறார்கள். மறுப்பதன் மூலம் ஒருவர் எதையும் செய்ய முடியாது, ஏனெனில் இல்லை என்பது வெறுமையானது, இல்லை என்பது இருளைப் போன்றது. இருள் உண்மையில் இருப்பதில்லை. அது வெளிச்சம் இல்லாத நிலை. அதனால்தான் நீ இருளை நேரிடையாக எதுவும் செய்ய முடியாது. அதை அறையிலிருந்து வெளியே தள்ள முடியாது. அதை உன் பக்கத்து வீட்டுகாரரின் வீட்டிற்க்குள் தள்ளி விட முடியாது. உன் வீட்டினுள் அதிகமான இருளை கொண்டு வர முடியாது. இருளை நேரிடையாக எதுவுமே செய்து விட முடியாது. ஏனெனில் அப்படி ஒன்று இல்லை.

நீ இருளை ஏதாவது செய்ய விரும்பினால் விளக்கை ஏற்றி வை. இருள் வேண்டாம் எனில் விளக்கை வெளிச்சத்தை கொண்டு வா. ஆனால் நீ செய்யக்கூடியதெல்லாம் வெளிச்சத்தின் மூலம் மட்டுமே செய்யக்கூடும். ஏதாவது செய்ய முடியுமென்றால் அது வெளிச்சத்தை மட்டுமே ஏதாவது செய்ய முடியும்.

அது போன்று சரி என்பது வெளிச்சம், இல்லை என்பது இருள். உன் வாழ்வில் நீ எதையாவது செய்ய விரும்பினால் நீ ஆமோதிக்கும் வழியை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆமோதிப்பது மிகவும் அழகானது. சரி சொல்வதே உன்னை தளர்வுபடுத்தும். அதுவே உனது வாழ்க்கை முறையாகட்டும்.

மரங்களுக்கும், மக்களுக்கும், பறவைகளுக்கும் சரி என்று சொல்லிப் பார். நீயே ஆச்சரியப்படுவாய். வாழ்வே மிகவும் அருள் நிறைந்ததாகி விடும். வாழ்க்கையை எதிர்க்காமல் இருந்தால், வாழ்க்கையை ஆமோதித்தால் வாழ்க்கை ஒரு சாகசமாகி விடும்.

Zorba the Buddha Ch. #5

இருப்பு நிலைக்கு வர உதவும் தியான முறைகள்.

1. நீ இருக்கிறாயா

எப்போது எப்போதெல்லாம் தூக்கத்தை உணர்கிறாயோ அப்போது,

முதல் படி உன்னையே கேட்டுக் கொள்

நீ இங்கிருக்கிறாயா என உன்னையே நீ கேட்டுக்கொள். திடீரென உன் எண்ணங்கள் நிற்கும்.

இரண்டாவது படி நீயே பதில் கூறு
ஆம் என பதில் கூறு. இது உன்னை கவனத்திற்குள் கொண்டுவரும். எண்ணங்கள் நின்றுவிடும்போது நீ கவனமடைவாய். இந்த கணத்தில் இருப்பாய்.
மூன்றாம் படி தூங்கப் போகும் போது கூட........
தூக்கத்தில் விழப் போகும்போது கூட திடீரென நீ இருக்கிறாயா என கேள். பதிலும் கூறு. இருளில் நீ விழிப்புணர்வு ஜோதியாக மாறுவாய்.
மேலும் இது உன்னுடைய சொந்த இருப்பை நினைவு கொள்வதாகும். ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் உனது வாழ்வில் சூரியன் உதிப்பதை, மலர்கள் மலர்வதை பார்க்க கிடைத்ததற்காக நன்றி கூறி, மதிப்பு தருவதாகும். தியான தன்மையுள்ள, மனதிலிருந்து செயல்படாத ஒரு மனிதன் வாழ்க்கை அவனுக்கு கொடுக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடத்திற்கும் நன்றியோடு இருப்பான். நீ அதற்கு தகுதியானவனல்ல. யாருக்குமே தகுதியில்லை. ஆனாலும் காரணமேயின்றி வாழ்க்கை பரிசளிக்கிறது. உன்னுடைய வாழ்க்கையை மேலும் ஒரே ஒரு வினாடி கூட அதிகமாக கேட்க முடியாது. நான் தகுதியானவன், எனக்கு உரிமை இருக்கிறது, மேலும் சில வருடங்கள் எனக்குத் தாருங்கள் என கேட்க முடியாது. யாருக்கும் உரிமையில்லை. ஆனால் வாழ்க்கை அதனுடைய அளப்பரிய தன்மையினால் உன்மேல் வாழ்வைச் சொரிகிறது.

2. நிறுத்து

எப்போது குறைந்தபட்சம் ஒருநாளில் 6 தடவை. அதிக பட்சம் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும். ஆனால் திடீரெனத்தான் செய்யப்பட வேண்டும்.
தெருவில் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் போது, எதையாவது செய்து கொண்டிருக்கும் போது, திடீரென சுய உணர்வு வரும்போது, நிறுத்து – முழுமையாக நிறுத்து, அசைவுகள் இன்றி இரு. என்ன நிகழ்கிறது என்ற உணர்வோடு இரு. பின் நகர ஆரம்பி.
திடீரென நீ தன்னிலை அடையும்போது, சக்தி முழுமையாக மாற்றமடைகிறது. மனதில் ஓடிக் கொண்டிருப்பது நின்று விடும். அவ்வளவு விரைவாக மனதால் உடனே வேறொரு சிந்தனையை உருவாக்க முடியாது. அதற்கு சிறிது நேரம் பிடிக்கும், மனம் முட்டாள் தனமானது, அதற்கு உடனே செயல்பட தெரியாது. அதனால் நீ திடீரென செய்யும்போது........ அந்த நிறுத்து எனும்போது மனம் நிற்கிறது, ஒரு வினாடி எல்லாமும் தெளிவாகிறது. எல்லா எண்ணங்களும் மறைந்து விடும் – அங்கே வெறுமை. அந்த வெறுமையில் ஒரு தெளிவு. நிறுத்தும்போது அதை அதிக நேரம் செய்யாதே. ஏனெனில் அரை நிமிடத்தில் மனம் திரும்ப உயிர் பெற்று அந்த தெளிவை அழித்து விடும்.

மையம் கொள்ளுதல் அல்லது நிலை பெறுதல்.

3. ஹரா தியானம் அல்லது நாபி தியானம்

எப்போதெல்லாம் செய்வதற்கு எந்த வேலையும் இன்றி ஓய்வாக இருக்கிறாயோ அப்போதெல்லாம் அமைதியாக அமர்ந்து தொப்புளுக்கு இரண்டு விரற்கடை கீழே உள்ள இடத்திற்கு சென்று அங்கேயே இரு. இதுதான் ஹரா மையம், நாபிக்கமலம்.
இந்த மையத்தைக் குறித்து விழிப்புணர்வு கொள்வது உனக்கு பேருதவியாக இருக்கப் போகிறது. அதனால் அங்கே எவ்வளவு நேரம் தங்கி இருந்தாலும் அந்தளவு நல்லது. அது உனது வாழ்வுச் சக்திகளுக்கு ஒரு மகத்தான மையத்தை உருவாக்கும். நீ அதை வெறுமனே பார்க்க ஆரம்பித்தால் போதும், அது வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடும். அந்த மையத்தை சுற்றியே வாழ்க்கை சுழலுவதை நீ உணர ஆரம்பிப்பாய். ஹராவிலிருந்துதான் வாழ்க்கை ஆரம்பமாகிறது, அந்த ஹராவில்தான் வாழ்வு முடிகிறது. நமது உடலிலுள்ள மற்ற மையங்கள் எல்லாம் விலகி உள்ளன. நாபிக் கமலம் மட்டும் மிகச் சரியாக நடுவில் உள்ளது. – அங்கேதான் நாம் வேர் கொண்டு நிலை பெறுகிறோம். அதனால் ஒருவர் அந்த மையத்தை பற்றி விழிப்புணர்வு கொண்டால் பல விஷயங்கள் நடக்க ஆரம்பிக்கும்.

உதாரணமாக, எண்ணங்கள் குறையும், ஏனெனில் சக்தி தலைக்கு செல்வதில்லை, அது நாபிக்கு செல்கிறது.
நீ நாபியை பற்றி நினைக்க நினைக்க நீ நாபியில் நிலை பெற,பெற உன்னுள் ஒரு ஒழுங்கு வரும். அது வற்புறுத்தலால் வருவதல்ல, தானே இயற்கையாக வரும். உனக்கு நாபியை பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகமாகுமளவு வாழ்வையும் இறப்பையும் பற்றிய பயம் குறையும் – ஏனெனில் இதுதான் பிறப்பு இறப்பின் மையம். ஒருமுறை நீ நாபி கமலத்துடன் லயப்பட்டு விட்டால், பின் வாழ்வை துணிச்சலுடன் வாழ முடியும். தைரியம் அதிலிருந்துதான் எழுகிறது. மேலும் நிதானமற்ற கணங்கள் குறைதல், எண்ணங்கள் குறைதல், அதிக மௌனம், இயல்பான ஒழுக்கம், துணிச்சல், நிலைபெற்றல், ஆழமாய் இருத்தல் ஆகியன நிகழும்.

தளர்த்திக்கொள்ளும் முறைகள்

4. **உன்னை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்**

நீ போட்டிக்கு நடுவே வாழ்கிறாய். அது பதட்டத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. நீ இடைவிடாது ஒப்பிட்ட படியே வாழ்கிறாய். அது பதட்டத்தை உண்டாக்குகிறது.
நீ ஒன்று இறந்தகாலத்தை பற்றி நினைக்கிறாய், அல்லது எதிர்காலத்தை பற்றி நினைக்கிறாய். அதனால் நிகழ்காலத்தை தவற விடுகிறாய். ஆனால் இதுதான் இருக்கும் ஒரே உண்மை. இது பதட்டத்தை உண்டாக்குகிறது.
உன்னுடைய திறமையை கண்டுகொள். இயற்கை யாரையும் தனிப்பட்ட திறமையை பரிசாக அளிக்காமல் பூமிக்கு அனுப்புவதில்லை, ஒரு சிறிய தேடல்தான் தேவை....... உன்னுடைய குணங்களை, உன்னிடமுள்ள தனிப்பட்ட திறமையைக் கண்டு பிடித்து அவற்றை முழுமையாக உபயோகப்படுத்து. பதட்டத்தில் குவிந்திருந்த சக்திகள் எல்லாம் உன்னுடைய மேன்மையாக, உன்னுடைய அழகாக மிளிர ஆரம்பிக்கும்.

5. **ஒரு இறகு தொடுவதை போல தொடுதல்**

ஒரு நாளைக்கு பல முறை செய்யவும்.
ஒரு வினாடி உணர்தல் கூட நல்லதுதான்.
ஆனால் தியானமாக செய்ய 40 நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
முதல் படி ஒரு நாற்காலியில் அல்லது ரயிலில் அல்லது வேறு எங்கோ தளர்வாக உட்கார்ந்து கொண்டு கண்களை மூடி உள்ளங்கையை கண்களின் கருவிழிமேல் மெதுவாக அழுத்தாமல் இறகு தொடுவதைப்போல வைக்க வேண்டும்.
ஒரு ஓய்வான மனதில் எண்ணங்கள் ஓடாது, அவை உறைந்து விடும். அவை பதட்டத்தின் மூலம்தான் உயிர் வாழ்கின்றன. அதனால்தான் கண்கள் அசைவற்று நிலை பெற்ற நிலையில் சக்தி உள் நோக்கி செல்கையில், எண்ணங்கள் நின்றுவிடுகின்றன. நீ உள்மனதில் அளவற்ற சந்தோஷத்தை உணர்வாய். நாள்தோறும் செய்ய செய்ய அந்த சந்தோஷம் ஆழமாகும்.

தன்னிச்சையான பழக்கத்தை மாற்றுதல்

டிரைவிங் பழக ஆரம்பித்தால், ஆரம்பத்தில் நீ மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். சக்கரம், ஆக்ஸிலேட்டர், பிரேக், கிளட்ச், பாதையில் நடக்கும் மக்கள் என பல விஷயங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
மெதுமெதுவாக நீ டிரைவிங் பழகி விட்டால் எதை பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. எல்லாமும் தன்னிச்சையாகி விடும்.

இது வாழ்க்கைக்கு தேவையான ஒன்று. இல்லாவிடில் நீ பல விஷயங்களை செய்யவே முடியாது. இப்படி பழக்கப்பட்ட விஷயங்கள் ரோபோட்டாக மாறி விடும். பின் அதை அந்த ரோபோட் செய்யும் நீ வேறு எதையாவது கற்கலாம். இது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு மிகவும் பொருத்தமானது., ஆனால் மெதுமெதுவாக அந்த ரோபோட் பெரிதாகி விடும். உனது சிறிய அளவிலான தன்னுணர்வு சிறிய அளவிலேயே நின்று விடும்.
ஒருவர் தன்மீது கவனம் செலுத்தி செய்ய வேண்டிய செயல் எதுவென்றால் தன்னிச்சையான ரோபோட் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும். நீ உனது பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டால் மிக விழிப்புணர்வு பெறுவாய்.
கவனத்தோடு அரைமணி நேரம் நடந்தால் எவ்வளவு அமைதியாக எவ்வளவு சாந்தமாக எவ்வளவு நிம்மதியாக நீ உணர்கிறாய் என்று பார். ஒரு மணி நேரம் அமர்ந்து சுவாசத்தை கவனித்தால் உன் வாழ்க்கையில் நீ இதுவரை உணர்ந்திராத அளவு மிகுந்த மௌனத்தையும், கவனத்தையும் அது உன்னுள் கொண்டு வரும். அதுதான் வித்தியாசத்தை கொடுக்கிறது.
அந்த வித்தியாசம்தான் உன் வாழ்க்கை முழுமையையும் மாற்றுகிறது. பின் நீ சாப்பிடுவது, நடப்பது, சுவாசிப்பது என எல்லாவற்றையும் மாற்ற முடியும். அன்பு செய்வதைக்கூட மிகவும் தன்னுணர்வுடன் மிகவும் கவனமாக செய்ய முடியும்.
பின் எல்லா இடத்திலிருந்தும் தன்னுணர்வு மழையாய் பொழியும், மெதுமெதுவாக சமநிலை வரும். நீ தன்னுணர்வு அற்ற நிலையிலிருந்து தன்னுணர்வோடு இருக்கும் நிலை பெறுவாய்.
THE PERFECT MASTER VOL 1 CHE# 7

1.**எண்ணங்களின் உணர்வுகளின் ஆளுமையை உடைத்தல்**

உங்களுடைய உணர்வுகளுடன் ஐக்கியப்பட்டு விடாதீர்கள்.

உங்களுடைய மனத்தின் ஆளுமையை வீசியெறிய வேண்டுமெனில் அதனுடன் நீங்கள் கொண்டுள்ள அனைத்து தொடர்புகளையும் அழித்து விடுங்கள். உங்களுக்குள் ஒரு எண்ணம் எழுகிறது, – அதனுடன் ஒன்றாகி விடாதீர்கள். நீங்கள் அதனுடன் ஒன்றாவதுதான் அதற்கு வலிமையை கொடுக்கிறது. தனித்து நில்லுங்கள். சாலையோரம் நின்றுகொண்டு கடந்து மக்களை வேடிக்கை பார்ப்பது போல பாருங்கள். வானத்தில் உள்ள மேகங்களை கீழே உள்ள பூமியில் நின்று கொண்டு வேடிக்கை பார்ப்பது போல பாருங்கள். அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். அதனுடன் ஐக்கியப்பட்டு விடாதீர்கள். இது என்னுடைய எண்ணம் என்று சொல்லாதீர்கள். என்னுடைய என்று சொல்லும் அந்த கணமே நீங்கள் தொடர்பு கொண்டு விடுகிறீர்கள். தொடர்பு ஏற்பட்ட அந்த வினாடியே உங்களுடைய அனைத்து சக்திகளும் அந்த எண்ணத்துக்கு போய் விடுகிறது. அந்த சக்திதான் உங்களை அடிமை படுத்துகிறது – அது உங்களது சக்திதான்.
உங்களது எண்ணங்களிடமிருந்து நீங்கள் விலகி நின்று பார்க்கும்போது அவை சக்தி இழந்து போகிறது, வாழ்விழக்கிறது. ஏனெனில் அவைகளிடம் எந்த சக்தியும் கிடையாது. நீ ஒரு பக்கம் விளக்கை அணைக்க விரும்புகிறாய், இன்னொரு பக்கம் அதற்கு எண்ணை ஊற்றிக் கொண்டிருக்கிறாய். கையால் எண்ணை ஊற்றிக் கொண்டே வாயால் அதை ஊதுகிறாய். இதுதான் உன் பிரச்னை. புதிதாக எந்த எண்ணையும் ஊற்றாதே. இருக்கும் எண்ணை வெகு நேரம் எரியாது.
எண்ணம் என்பது என்ன? எப்போதெல்லாம் ஒரு எண்ணம் உன்னை பிடித்துக் கொள்கிறதோ, – உதாரணமாக எப்போதெல்லாம் கோபம் வருகிறதோ – நீ உடனடியாக அதனுடன் ஒன்றாகி விடுகிறாய். நீ நான் கோபமாக இருக்கிறேன் என்று சொல்கிறாய். நீ அந்த கோபத்துடன்

உன்னை மிகவும் அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு விட்டதால் உனது சக்தி முழுவதும் அதற்கு சென்று விட்டது. இதுதான் உண்மை. நீ நிழலாகி விட்டாய். கோபம் எஜமானனாகி விட்டது. கோபம் வரும்போது தனியாக நின்று அதைப் பார், கவனி. கோபம் பொங்கி எழட்டும். அது உன் உடலை முழுவதுமாக ஆக்ரமிக்கட்டும். அது எல்லா திசைகளிருந்தும் சூழட்டும். நடக்கட்டும். நீ நான் கோபமல்ல என்ற ஒரே ஒரு சின்ன விஷயத்தை மட்டும் நினைவில் கொண்டிருந்தால் போதும். கோபத்தினுள் குதிக்க அவசரம் காட்டாதே, ஏனெனில் அதிலிருந்து வெளியே வருவது மிகவும் கடினம்.

இடைவெளிக்காக காத்திரு.

உனது கோபத்தை கவனி. ஆனால் அதற்காக எதுவும் செய்யாதே. உன்னை அவமதித்த மனிதனை நீ ஏதாவது செய்ய வேண்டுமானால், கோபம் வடியும் வரை காத்திரு. அதற்கு முன் எந்த சூழ்நிலையிலும் அதற்கு பதிலளிக்காதே.

ஆரம்பத்தில் அது மிகவும் கடினமானதாக இருக்கும். மிகவும் கடினமானதாக தான் இருக்கும். நீ மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உன்னை கவனித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும், போக, போக அது சுலபமானதாகிவிடும். கோபம் இருக்கும் வரை உன் வாயை மூடிக் கொண்டிரு. கோபம் வடிந்த பிறகு பதில் சொல். இதுதான் ஒரே சரியான வழி. அமைதியான தருணங்களில்தான் சரியான பதில் வரும். கோபத்தில் பதில் சொல்வது போதையில் பதில் சொல்வதைப் போன்றது. உனக்கும் உனது எண்ணங்களுக்கும் இடையில் எவ்வளவு தூரம் இடைவெளி உண்டாக்கிக் கொள்கிறாயோ அவ்வளவு உனது கட்டுப்பாட்டை நிலை நிறுத்திக் கொள்கிறாய். நீ உனது ஆசைகளுக்கு மிக அருகில் இருப்பதால் அதற்கும் உனக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்கிறது என்பதையே நீ மறந்து போய் விடுகிறாய். இரண்டிற்கும் இடையே இடைவெளியே இருப்பதில்லை.

பலன் உடனே கிடைக்காது. ஏனெனில் உனது நெருக்கம், அதனுடன் உனது தொடர்பு கணக்கற்ற பிறவிகளாக தொடர்ந்து வருகிறது. அந்த தொடர்பை ஒரு நாளில் உடைக்க முடியாது. அதற்கு காலம் பிடிக்கும். ஆனால் உன் பக்கத்திலிருந்து கிடைக்கும் சிறு முயற்சி பலனை கொடுக்கும், ஏனெனில் இது தவறான அடையாளம். அது உண்மையென்றால் அதை உன்னால் உடைக்கவே முடியாது.

ஆனால் உன்னுடைய எண்ணங்களோடு நீ கொண்டுள்ள இந்த அடையாளம் உன்னுடைய ஒப்புதலேயன்றி வேறல்ல. இருப்பினும் இதுதான் உன் எல்லா பிரச்னைகளையும் உருவாக்குகிறது.

பசி வரும்போது நான் பசியாயிருக்கிறேன் என்று சொல்லாதே. பதிலாக இந்த உடல் பசியாக உணருவதை நான் பார்க்கிறேன் என்று சொல்.

இதுதான் உண்மை. நீ பார்ப்பவன்தான். உடல்தான் பசியை உணருகிறது. தன்னுணர்வு ஒருபோதும் பசியாக இருப்பதில்லை. உணவு உடலுக்குள் தான் செல்கிறது. உடலுக்கு, தசைக்கு, இரத்ததிற்கு தான் தேவை இருக்கிறது. இந்த உடல்தான் சோர்வடைகிறது. தன்னுணர்வு சோர்வடையாது. திரியும் எண்ணையும் இல்லாமல் எரியும் தீபம்தான் தன்னுணர்வு. அதற்கு எரிபொருளும் தேவையில்லை, உணவும் தேவையில்லை. அதற்கு எதுவுமே தேவையில்லை.

உடலுக்குத்தான் எரிபொருளும், உணவும் தேவை. உடல் ஒரு மெஷின், உயிர் மெஷினல்ல. உடலுக்கு உணவு தேவை எனும்போதெல்லாம் அதற்கு உணவளி. ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நினைவில் கொள். உடல்தான் பசியோடு இருக்கிறது, நான் அதை கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அதற்கு தாகமாக இருக்கும்போது தண்ணீர் கொடு.

உடல், உணவும் தண்ணீரும் தேவைப்படும் ஒரு இயந்திரம். நான் உடலல்ல, அதனால் அதற்கு உணவும் தண்ணீரும் தர மாட்டேன் எனக் கூறும் மனிதன் ஒரு முட்டாள். காருக்கு பெட்ரோல்

போட வில்லையென்றால் எப்படி காரை ஓட்ட முடியும்? நீ அதற்குள் உட்கார்ந்து இருக்கலாம், ஆனால் அது ஓடாது...... காருக்கு பெட்ரோல் போட வேண்டும். அப்போதுதான் அது ஓடும். காருடன் ஒன்றி விடாதே. ஒரு முதலாளியாக இருந்து அதன் தேவைகளை நிறைவேற்று. உடலின் தேவைகள் நிறைவேற்றப் பட வேண்டும். அது நீ உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு இயந்திரம். அது மிகப் பயனுள்ள ஒரு சாதனம். அதுதான் முக்தி நிலைக்கு நாம் செல்ல உதவும் ஒரு ஏணி. இந்த உடல் ஒரு இயந்திரம், ஒரு சுமந்து செல்லும் மெஷின். அதை கவனமாக பராமரி, அதை கெடுத்து விடாதே. உன்னுடைய வேலைக்காரனின் அன்றாட தேவைகளை பூர்த்தி செய், அதற்காக அவனையே முதலாளி என்று எண்ண வேண்டியதில்லை. மனதை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதன் மூலம் உண்மையை உணரலாம். மனது உனது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும்போது நீ மெதுமெதுவாக சாட்சியாளனாக மாறி விடுவாய், உனக்கு உண்மை புரியும், உனது உயிர், உனது உண்மையான இருப்பு விழிப்புணர்வு நிலையை அடைய ஆரம்பிக்கும்.

Source : The Great Path Ch. #6

2.

உரிமையாளனை நினைவு கொள்ளுதல்

எனக்கு வலிக்கிறது, எனக்கு வலியாக இருக்கிறது, நான் வலியை உணருகிறேன், இவைதான் மூன்று நிலைகள், முற்றிலும் வேறு விதமான நிலைகள். ஞானமடைந்த ஒருவர் கூறுகையில், நான் வலியை உணருகிறேன் என்றுதான் கூறுவார். இந்த அளவு கூறுலாம். ஏனெனில் இப்போது நீ வலியை கடந்து போகிறாய். விழிப்புணர்வு நிலைமாற்றுகிறது. – நீ வலியிலிருந்து வேறுபட்டவன். அங்கே ஆழமான பிரிவினை இருக்கிறது. உண்மையில் அங்கு சம்பந்தமே இல்லை. அருகாமையில் இருப்பதால், உன்னுடைய தன்னுணர்வு நெருக்கமாக அங்கு இருப்பதால் அங்கே உறவு இருப்பது போல தோன்றுகிறது.

நீ வலியை உணரும்போது தன்னுணர்வு வெகு நெருக்கமாக இருக்கும் – அது அங்கேயே அருகிலேயே இருக்கும். அது அங்கேதான் இருக்கமுடியும். இல்லாவிடில் வலி குணமாகாது. அதை தெரிந்து கொள்ள, அதை புரிந்து கொள்ள, அதை பற்றி விழிப்பு அடைய அதன் அருகிலேயே இருந்தாக வேண்டும். ஆனால் இந்த அருகாமையால் நீ அதனுடன் ஒன்றி விடுகிறாய். இது ஒரு பாதுகாப்பு ஏற்பாடு, ஒரு இயற்கையான காவல். ஒரு வலி வரும்போது உன்னுடைய தன்னுணர்வு அங்கே விரைந்து வந்தாக வேண்டும் – வலியை உணர, அதற்கு ஏதாவது செய்ய, அங்கே வரும். அந்த நெருக்கத்தினால் இந்த ஐக்கியப் படுதல் ஏற்படுகிறது. நீ உணரக் கூடிய எதுவும் நீயல்ல. வந்து போகும் பல உணர்வுகளுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் தலைவன். விருந்தாளிகளுக்கிடையில் தொலைந்து போய் விடாதே. உன்னுடைய நிலையை நினைவில் கொள்.

விருந்தாளி வரும்போது உரிமையாளரை நினைவில் கொள். பல விதமான விருந்தாளிகள் வருவர். சந்தோஷமானவர்கள், கவலையோடு இருப்பவர்கள், என பலர். நீ விரும்பும் வகையினர் விருந்தினராக வருவர், நீ யாருடன் இருக்க விரும்புகிறாயோ அவர்களும் வருவர், யாரை நீ தவிர்க்க விரும்புகிறாயோ அவர்களும் வருவர், ஆனால் அனைவரும் விருந்தாளிகள்தான்.

தொடர்ந்து உரிமையாளரை நினைவில் கொள், உரிமையாளராகவே இரு. அப்போது அங்கே ஒரு பிரிவினை இருக்கும், ஒரு இடைவெளி, நடுவில் ஒரு இடம் இருக்கும் – பாலம் உடைந்து போகும். அப்போது நீ அதில் இருப்பாய், ஆனாலும் அதனுடன் இருக்க மாட்டாய். அப்போது நீ அங்கிருப்பாய், விருந்தாளிகளுடன் இருந்தாலும் உரிமையாளராக இருப்பாய். விருந்தாளிகளை விட்டு ஓடிப் போக வேண்டிய அவசியமில்லை, தேவையுமில்லை.

Source : That Art Thou Ch. #16

3,
கடந்து போதல்
1.அமைதியாக அமர்ந்து பார்த்துக் கொண்டிரு. துயரம் வரும்போது அதை அடையாளம் கண்டு கொள். அது நல்லது கெட்டது என்றோ இது எனக்கு வந்திருக்கக் கூடாது என்றோ வந்திருக்க வேண்டும் என்றோ மதிப்பீடு செய்யாதே. துன்பம் வந்திருப்பதை பற்றி மட்டும் விழிப்போடு இரு. அதை உணர்ந்திரு.
2.மகிழ்ச்சியை உண்டாக்க முயற்சி செய்யாதே. செய்தால் அடுத்த பக்கமும் சேர்ந்தே வரும். மகிழ்ச்சி வந்தால் அதை பிடித்து வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யாதே. இல்லாவிடில் மற்றொரு பக்கத்தையும் சேர்ந்தே அனுபவிக்க நேரிடும். திரும்பவும் துயரம் வந்து சேரும்
3.நீ தொடர்ந்து கவனித்துக் கொண்டே இருந்தால் துன்பம், மகிழ்ச்சி இரண்டையும் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தால் திடீரென ஒரு நாள் நீ தனித்து இருப்பதை இரண்டிலிருந்தும் தனியாக பிரிந்து இருப்பதை, உணருவாய். இந்த விஷயங்கள் அனைத்தும் உன்னைச் சுற்றி நடப்பவை மட்டும்தான். நீ அவற்றிற்க்கு அப்பாற் பட்டவன் என்பது உனக்கு தெரிய வரும். இந்த தனித்து இருத்தல்தான் பிரபஞ்ச ஆன்மா. அப்பாற் பட்டு இருத்தலின் நடப்பு, இரண்டையும் கவனித்து பார்த்தாலும் இரண்டையும் தாண்டி இருக்கும் இந்த இருப்பு, என்ற இந்த கணம்தான் நீ முழுமையானதாகவும், வெறுமையானதாகவும் இருக்கும் நேரம். நீ வெறுமையாகவும் இல்லை, அல்லது நிரம்பி வழிபவனாகவும் இல்லை.
ஏனெனில் நீ மகிழ்வும் அல்ல துயரமும் அல்ல என்பதை நீ உணர்ந்திருக்கிறாய்.
Source : The Great Secret Ch. #2

<u>உள்ளுணர்வு தரும் செய்தியை கவனித்தல்</u>
ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்குப்பிறகு உன்னுடைய இருப்பின் அடித்தளத்தில் இருந்து தகவல்கள் வருவது சில நேரங்களில் நிகழும்.

முதல் படி – காலை எழுந்தவுடன் உன்னுள் எழும் எண்ணங்களை கவனிக்க ஆரம்பி.
உறக்கத்தின் போது நீ உனது இருப்பின் அருகாமையில் இருப்பாய்.
எழுந்த இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குள் சில தகவல்கள் உனது இருப்பின் அடித்தளஅனுபவத்தில் இருந்து நீ பெறக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளது. இரண்டு மூன்று நிமிடங்களில் அந்த தொடர்பு அறுந்து விடும். நீ திரும்பவும் இந்த உலகத்திற்கு வந்துவிடுவாய். இந்த உலகத்தினுள் வீசப்பட்டு விடுவாய்.

<u>மனப்பதிவை திரும்பி பார்த்தல்</u>

எப்போது – உறங்கப் போகுமுன்

முதல் படி – திரும்பிப்பார் – அன்றைய தினத்தின் எல்லா நினைவுகளுக்குள்ளும் திரும்ப சென்று பார். காலையில் இருந்து ஆரம்பிக்காதே. எங்கிருக்கிறாயோ, அங்கிருந்து, படுக்கையிலிருந்து ஆரம்பி. கடைசி செயல், பின் அதற்கு முந்தினது, பின் அதற்கு முந்தினது, படிப்படியாக காலையில் செய்த முதல் செயல் வரை திரும்ப சென்று பார். அதனுடன்

உன்னைத் தொடர்பு படுத்திக் கொள்வதில்லை என்பதை தொடர்ந்து நினைவில் கொண்டபடி அன்றைய நாளின் நிகழ்ச்சிகளை பின்னால் சென்று பார்.
உதாரணத்துக்கு ஒருவர் உன்னை கோபப்படுத்தினார், நீ அவமானப்பட்டதாக உணர்ந்தாய், இப்போது ஒரு பார்வையாளனாக மட்டும் இரு. அதனுடன் ஐக்கியப்பட்டு விடாதே. கோபப்பட்டு விடாதே. அது நிகழ்ந்தால் நீ அதனுடன் இணைந்து விடுவாய். தியானம் செய்கிறோம் என்பதையே தவற விட்டு விடுவாய். அந்த மனிதர் உன்னை அவமதிக்கவில்லை. ஆனால் அந்த நிகழ்வில் உள்ள வடிவம் உன்னுடையதுதான். ஆனால் அந்த வடிவம் இப்போது இல்லை. நீ நதி போல ஓடிக் கொண்டிருக்கிறாய். வடிவங்கள் மாறிக் கொண்டிருக்கின்றன. குழந்தை பருவத்தில் உன்னிடமிருந்த அந்த வடிவம் இப்போது உன்னிடத்தில் இல்லை. அது போய்விட்டது. நதி போல தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டேயிருக்கிறாய்.
காலை எழுந்தவுடன் செய்த முதல் செயல்வரை திரும்ப சென்று பார்த்துவிட்டால் காலை எழுந்த உடன் இருப்பது போன்ற புத்துணர்வை நீ திரும்ப பெறுவாய். பின் ஒரு சிறு குழந்தை போல நீ உறங்கிவிடலாம்.
இது ஒரு ஆழமான தூய்மை படுத்துதல். இதை உன்னால் தினமும் செய்ய முடிந்தால் ஒரு புது இளமை, ஒரு புத்துணர்ச்சி உன்னுள் வருவதை நீ உணரலாம். இதை நாம் தினமும் செய்ய குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டால் அவர்கள் தங்களது கடந்தகாலத்தை சுமந்துகொண்டு திரிய மாட்டார்கள். அவர்கள் எப்போதும் இங்கே இப்போது இருப்பார்கள். எதுவும் விடுபட்டுவிடாது. கடந்தகாலத்திலிருந்து எதுவும் சுமையாக மாறாது.

தியான முறைகளை பற்றிய விளக்கங்கள்

வாழ்வே ஒரு சினிமாதான்

"..........மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கான வழிவகைகளை தேடாதே. நோக்கும் விதத்தை மாற்றிக் கொள். பார்வையை மாற்றிக் கொள். தீவிரமான மனதினால் சந்தோஷமாக இருக்க முடியாது. குதூகலமான மனதுடன் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும். வாழ்வை ஒரு கதையாக, இதிகாசமாக எடுத்துக் கொள். இப்படி பார்க்க கற்றுக் கொண்டு விட்டால், பின் உன்னால் சந்தோஷமற்று இருக்க முடியாது. மகிழ்ச்சியற்ற தன்மை தீவிரமான தன்மையால் வருகிறது. ஏழு நாட்களுக்கு முயற்சி செய். ஒன்றை மட்டுமே நினைவில் வை. அதாவது இந்த உலகமே ஒரு நாடகம் என்பதை நினைவில் வைத்திருந்தால் பின் ஒருபோதும் நீ முன்பு இருந்தது போல இருக்கமாட்டாய். ஏழே நாட்கள்! நீ எதையும் இழக்கப் போவதில்லை. ஏனெனில் இழப்பதற்கு உன்னிடம் எதுவுமில்லை.
நீ முயற்சி செய்யலாம். ஒரு நாடகம் போல வாழ்வே ஒரு சினிமாதான் என்பது போல ஏழு நாட்கள் இருந்துபார். உனது உள்ளார்ந்த மாசற்ற தன்மையின், உனது புத்த இயல்பின் சிறிய அனுபவங்களை இந்த ஏழு நாட்கள் உனக்கு கொடுக்கும். ஒருமுறை நீ அனுபவம் பெற்று விட்டால் பின் ஒருபோதும் நீ முன்பு இருந்தது போல இருக்கமாட்டாய். நீ சந்தோஷமாக இருப்பாய். ஆனால் இது எந்தவகையான சந்தோஷம் என்று நீ அறியமாட்டாய். ஏனெனில் சந்தோஷம் என்பதைப்பற்றி உனக்கு ஒன்றும் தெரியாது. மகிழ்ச்சியற்ற நிலைகளின் பல படிகள் உனக்குத் தெரியும். சில நேரங்களில் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்று இருப்பாய், சில நேரங்களில் மகிழ்ச்சியற்ற நிலை குறைவாக இருக்கும். மகிழ்ச்சியற்ற நிலை குறைவாக இருக்கும் நிலையைத்தான் நீ மகிழ்ச்சி என்று அழைக்கிறாய்.
மகிழ்ச்சி என்றால் என்னவென்று உனக்குத் தெரியாததால், அதை உன்னால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நீ மிகவும் தீவிரத்தோடு இருக்கும் இந்த உலகத்தில் மகிழ்ச்சியைப் பற்றிய ஒரு கருத்து மட்டுமே உள்ளது. அந்த கருத்தின் மூலம் மகிழ்ச்சி எப்படிப்பட்டது என்று உன்னால் புரிந்து கொள்ளவே முடியாது. இந்த உலகமே ஒரு விளையாட்டுதான் என்னும் இந்த நோக்கில் நீ வேரூன்றினால் மட்டுமே மகிழ்ச்சியை உன்னால் பெறமுடியும்.

அதனால் ஒவ்வொன்றையும் மகிழ்வோடு கொண்டாடும் விதமாக, நாடகத்தில் பங்கேற்கும் ஒரு கதைபாத்திரம் போல செய்ய முயற்சி செய். உண்மையென்று கொள்ளாமல் கதாபாத்திரமாக இருக்க முயற்சி செய். கணவன் போல என்றால் கணவன் போல நடி, மனைவி என்றால் மனைவி போல நடி. அதை ஒரு விளையாட்டாக செய். எந்த நாடகம் என்றாலும் கதாபாத்திரங்கள் வேண்டும், நடிப்பதற்கு நடிகர்களும் வேண்டும். திருமணம் என்றாலும், விவாகரத்து என்றாலும் எல்லாமும் நடிப்பதற்கான இடங்களே. ஆனால் எதையும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளாதே. பல விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று ஒன்றால் உருவானது, விவாகரத்து மோசமான ஒரு விஷயம். ஏனெனில் அதற்கு முன்பான திருமணமே மோசமானது. ஒன்று ஒன்றால் உருவாகும். அதனால் எதையும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. அப்படி எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருந்தால், எப்படி உனது வாழ்வின் தன்மை உடனடியாக மாறுகின்றது என்று பார்.

இன்று இரவு உனது வீட்டுக்கு போனபின் கணவனோ, மனைவியோ, குழந்தையோ உனது கதாபாத்திரம் நாடகத்தில் எதுவோ அந்த கதாபாத்திரமாக நடிக்க முயற்சி செய். பின் அது எவ்வளவு அற்புதமாக இருக்கின்றது என்று பார். நீ கதாபாத்திரமாக இருக்கும்போது திறமையோடு நடிக்க முயற்சி செய்வாய். ஆனால் அதனால் தொந்தரவுக்குள்ளாக மாட்டாய். அதனால் பாதிப்படைய மாட்டாய். அதற்கு தேவையிராது. நீ உனது பாகத்தை பூர்த்தி செய்துவிட்டு தூங்கப் போய்விடலாம். ஆனால் ஏழு நாட்களும் தொடர்ந்து இது ஒரு நாடகம் என்ற நினைப்பு உனக்குள் இருக்க வேண்டும்.

பின் மகிழ்ச்சி உன்னுள் மலரும். ஒருமுறை மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன என்று நீ தெரிந்து கொண்டு விட்டால், மகிழ்வற்ற தன்மைக்குள் நீ போக வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. ஏனெனில் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதா, மகிழ்ச்சியற்று இருப்பதா என்பதை தீர்மானிக்கும் அதிகாரம் இப்போது உன் கையில் இருக்கிறது.

வாழ்க்கையைப் பற்றிய தவறான நோக்கை நீ தேர்ந்தெடுத்ததால் உன்னால் சந்தோஷமாக இருக்க முடியவில்லை. ஒரு சரியான பார்வையை தேர்ந்தெடுத்தால் நீ மகிழ்வோடு இருப்பாய். சரியான பார்வை என்பதற்கு புத்தர் மிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். சரியான பார்வை என்பதை ஒரு அடித்தளமாகவே ஒரு அஸ்திவாரமாகவே மாற்றினார். சரியான பார்வை என்பது என்ன? அதை எப்படி அடையாளம் காண்பது? என்னைப் பொறுத்தவரை உன்னை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கும் நோக்கு சரியான பார்வை. அது பொருளைப் பற்றியது அல்ல. உன்னைத் துயரத்திலும் துன்பத்திலும் வைத்திருக்கும் நோக்கு தவறான பார்வை. அடையாளம் பொருள் சார்ந்தது அல்ல. உனது மகிழ்வே அதன் அடையாளம்.

உண்மையான ஒன்று

நான் இந்த கணத்தை மட்டுமே வலியுறுத்துகிறேன். ஏனெனில், இந்த கணம் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது. இப்போது என்பது மட்டுமே உண்மையான ஒன்று. மற்றவை யாவும் நினைவுகளாகவோ, கற்பனைகளாகவோ மட்டுமே உள்ளன. கடந்தகாலம் ஒரு நினைவாக தொடர்ந்து இருப்பதற்கு இப்போது தேவைப்படுகிறது. அது கடந்தகாலமாக இருப்பதில்லை. அது நிகழ்காலத்தில் ஒரு நினைப்பாக இருக்கிறது.

இதுதான் எதிர்காலத்திற்கும். எதிர்காலம் எதிர்காலமாக இருப்பதில்லை. அது ஒரு கற்பனையாக இந்த கணத்தில் இருக்கிறது. இருப்பவை யாவும் இப்போது மட்டுமே இருக்கிறது. இருக்கும் ஒரே காலம் நிகழ்காலம்தான்.

1. மனதை நிறுத்துவதும் இயக்குவதும்.

மனம் பல எண்ணங்களாலும் பல வார்த்தைகளாலும் நிரம்பியிருக்கிறது. நீ எந்த கம்ப்யூட்டரை வேண்டுமானாலும் நிறுத்தலாம், இயங்கச் செய்யலாம். ஆனால் உனது மனத்தை நிறுத்தச் செய்ய உன்னால் முடியாது. அதற்கான பட்டன் இல்லை. கடவுள் இந்த உலகத்தை, மனிதனை, உருவாக்கும்போது மனத்தை நிறுத்துவதற்கான பட்டனை எங்கே வைத்தார் எனற விவரமே இல்லை. அதனால் மனத்தின் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாது. அதற்கான சுவிட்சு இல்லை. அதனால் பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை அது ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.
இந்த தொணதொணப்புக்கு காரணம் நமது கல்வி முறைதான். அது அடிப்படையிலேயே தவறானது. ஏனெனில் அது எப்படி மனதை உபயோகிப்பது என்று ஒரு பாதியை மட்டுமே சொல்லித் தருகிறது – அதை ஓய்வெடுக்க கூடியதாக நிறுத்துவது எப்படி என்பதை கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. ஏனெனில் அது நீ தூங்கும்போதும் தொடர்ந்து செயல் பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. அதற்கு தூங்கத் தெரிவதில்லை. எழுபது வருடங்கள் அல்லது எண்பது வருடங்கள் அது தொடர்ந்து செயல் படுகிறது.
நம்மால் அதையும் சொல்லிக் கொடுக்க முடிந்தால்...... அது சாத்தியம்தான். இதைதான் நான் உங்களிடம் வற்புறுத்த விரும்புகிறேன். நாம் அதை தியானம் என அழைக்கிறோம். மனது தேவைப்படாத போது அதை நிறுத்தும் ஒரு பட்டனை உருவாக்க முடியும். அது இரண்டு வழிகளில் உதவும். நீ இதுவரை அறிந்திராத ஒருவிதமான அமைதியை, ஒருவிதமான மௌனத்தை அது உனக்கு கொடுக்கும். உன்னைப் பற்றிய ஒரு அறிமுகத்தை உனக்கு கொடுக்கும். எப்போதும் தொணதொணத்துக் கொண்டிருக்கும் மனதினால் அந்த அறிமுகம் கிடைக்காமல் இருக்கிறது. அது உன்னை எப்போதும் ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது.
இரண்டாவதாக இந்த தியானம் மனதுக்கு ஓய்வை கொடுக்கும். மனதுக்கு ஓய்வை கொடுக்கும்போது அது விஷயங்களை மேலும் அதிக திறமையோடும், அதிக புத்திசாலித்தனத்தோடும் செய்யும் வலிமை பெறும்.
ஆக இரு விதமாகவும் நீ – மனதின் விதமாகவும் **இருப்பின்** விதமாகவும் – பயன் பெறுவாய். எப்படி மனதின் இயக்கத்தை நிறுத்துவது, எப்படி அதனிடம், போதும். நான் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன். கவலைப்படாதே. நீ ஓய்வெடுத்துக் கொள். என்று கூறுவது எனக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவுதான்.
தேவைப்படும்போது மட்டும் மனதை உபயோகப் படுத்து. பின் அது எப்போதும் இளமையாகவும், புதிதாகவும், மிகவும் சக்தியோடும், ,புத்துணர்வோடும் இருக்கும். பின் நீ சொல்வது எதுவும் வற்றிப் போனதாக இராது. அதில் உண்மையும் நேர்மையும் இருக்கும், அது ஆணித்தரமானதாக, ஆழ்ந்த பொருள் கொண்டதாக இருக்கும். அதனுள் வாழ்விருக்கும். நீ அதே வார்த்தைகளை உபயோகிக்கலாம், ஆனால் ஓய்வெடுத்ததன் மூலமாக மனம் மிகவும் சக்தி பெற்றிருப்பதால் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் நெருப்பு போல மிகவும் வீரியமாக வெளி வரும். தேஜஸ் என்பது சக்தி சேகரித்துக்கொள்வது. எந்த மனது ஓய்வெடுத்து சக்தியை சேகரித்து கொள்கிறதோ அதற்கு இந்த உலகில் தேஜஸ் கிடைக்கிறது. அப்போது அது பேசும்போது அது கவிதையாகிறது, அது போதனையாகிறது. அது சொல்லும் விஷயங்களுக்கு எந்த ஆதாரமும் தர்க்கமும் தர தேவையில்லை. மக்களுக்கு புரிய அதன் சக்தி மட்டுமே போதும். மக்களால் அது இதுதான் எனக் குறிப்பிட்டு சொல்ல முடியாவிட்டாலும் இது ஏதோ ஒன்று என்று அவர்களுக்கு புரிந்திருக்கிறது. அதைதான் அவர்கள் தேஜஸ் என்றழைகின்றனர்.
முதன் முறையாக நான் தேஜஸ் என்றால் என்ன என்று உங்களிடம் கூறியிருக்கிறேன். நான் இதை அனுபவத்தின் வாயிலாக உணர்ந்திருக்கிறேன். இரவும் பகலும் வேலை செய்துகொண்டே இருக்கும் மனது வலிமையற்றதாக, சோர்வாக, இழுபறியோடுதான் இருக்கமுடியும். அது பயன்படும். அவ்வளவுதான். நீ காய்கறி வாங்கப் போகலாம். –அது

பயனுள்ளதாக இருக்கும். அதற்குமேல் அதற்கு சக்தி இருக்காது. அதனால் கோடிக்கணக்கான மக்கள் ஆணித்தரமின்றி, தேஜஸ் வலிமையின்றி, சொல்லாற்றல் இன்றி இருக்கிறார்கள். மனதை மௌனத்தில் வைத்து அது தேவைப்படும்போது மட்டும் உபயோகப்படுத்த முடிந்தால் – அது சாத்தியம்தான் – அப்போது அது வீரியத்தோடு வெளிப்படும். அது மிக அதிக சக்தியை பெற்றிருப்பதால் அதன் வார்த்தைகள் இதயத்தை ஊடுருவும். தேஜஸ் பெற்றவர்கள் மற்றவர்களை மனோவசியம் செய்து விடுவதாக மக்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது அப்படியல்ல. அவர்கள் வசியம் செய்வதில்லை. அவர்கள் மிகவும் புத்துணர்வோடும், இளமையோடும் இருப்பதால் அப்படி நிகழ்கிறது. இது மனதிற்கு நிகழ்வது.

இருப்பில் இந்த அமைதி ஒரு அழிவற்றதை, ஒரு நிலையான பிரபஞ்சத்தை நீ ஒரு வரமாக நினைக்கும் ஒரு விஷயத்தை உன்னுள் திறக்கிறது. அதனால் தியானம்தான் மிகத்தேவையான மதம், ஒரே மதம் என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன். வேறு எதுவும் தேவையில்லை. மற்ற எல்லாமே தேவையற்ற சடங்குகள்தான்.

தியானம் தான் அடிப்படை, மிக அடிப்படையானது.

தியானம் உன் உள்ளிருப்பின் உலகத்தில் மிகவும் வளமையை உருவாக்கித் தரும். அதோடு உன்னுடைய திறன்களை உன்னுடைய மனதின் மூலமாக வெளிப்படுத்தும் சக்தியை பெற்றுத் தரும்.

ஒவ்வொருவரும் ஒரு குறிப்பிட்ட விதமான திறனுடன்தான் பிறக்கிறார்கள். அவன் தனது திறனை முழுமையாக வாழ்ந்தால் தவிர அவனுள் ஏதோ ஒன்று குறையாகவே இருக்கும். ஏதோ ஒன்று.

மனதுக்கு ஓய்வு கொடு. அதற்கு அது தேவை. அது மிகவும் எளிது. அதற்கு ஒரு சாட்சியாக இரு. அது உனக்கு பல விஷயங்களை கொடுக்கும்.

மெதுமெதுவாக மனம் மௌனமாக இருக்க கற்றுக் கொள்ளும். ஒருமுறை அமைதியாக இருக்க அது கற்றுக் கொண்டு விட்டால் பின் அது மிக சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கும். பின் அதன் வார்த்தைகள் வார்த்தைகள் அல்ல. முன் எப்போதும் இல்லாத ஒரு தன்மை அதில் இருக்கும். அது சரியானதாகவும் வளமானதாகவும் இருக்கும். அவை ஒரு அம்பு போல துளைத்துக் கொண்டு போகும். அது எல்லா தடைகளையும் கடந்து இதயத்தை சென்றடையும். பின் மனமானது மௌனத்தின் மூலம் அளப்பரிய ஆற்றல் பெற்ற ஒரு வேலையாள் ஆகும். பின் **இருப்பு** முதலாளியாகும். பின் அதற்கு தேவைப்படும்போது மனதை உபயோகிக்கவும், தேவைப்படாத போது மனதின் இயக்கத்தை நிறுத்தி வைக்கவும் முடியும்.

2.உன்னுடைய மனதின் நிலையை மாற்றுதல்

காதில் போடப்படும் துளைகள் மிக முக்கியமான அங்குபஞ்சர் நிலைகளாகும். அவை நினைவாற்றலோடு மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. காது குத்தப்படும்போது ஏற்படும் சக்தியாற்றல் ஒரு மின்னலைப் போல இருக்கும். உண்மையில் காது குத்துவது சில மனதின் தடுமாற்றங்களுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். சீனாவில் இது ஒன்றுதான் மனது நிலைமாற்றங்களுக்கு சிகிச்சையாகும். இந்த துளை போடுவதன் மூலம் தேவையற்ற தடைகளை நீக்கி சக்தி மூளைக்கு நேரடியாக பாய உதவும். இது நினைவாற்றலை அதிகப் படுத்த மிகமுக்கியமான கருவியாகும்.

இது இந்தியாவில் ஒரு சடங்காகும். காது குத்துவதன் மூலம் வாழ்வின் சக்தியில் அடிப்படையான ஒரு மாறுதல் நிகழும். காது குத்துவது என்பது குழந்தைகளுக்கு இன்றியமையாதது. பிறந்த சில நாட்கள் கழித்து காது குத்துவது என்பது சம்பிரதாயமாக உருவாகி உள்ளது. என்று ஓஷோ கூறுகிறார்.

யுக்தி

செய்யும் நேரம்- நீ மிகவும் டல்லாக, கவலையாக, கோபமாக, சோகமாக இருக்கும்போது.

செய்முறை - (உன் காதுகளை குத்திக் கொள். சும்மா விளையாட்டுக்கு)
உன் காதுநுனியை பிடித்துக் கொள், அவற்றை கடினமாக அழுத்து. அப்போது உன் மனதின் நிலையில் ஒரு வித்தியாசத்தை காண்பாய்.

3. மூளையை சமன்படுத்துதல்.

எனது தலையின் இடது வலது பாகங்களில் வேறுவேறு விதமான உணர்வுகளை உணர்கிறேன். சமன் படுத்திக்கொள்ள என்ன செய்வது.

செய்யும் காலம் – ஒரு நாளைக்கு 40 நிமிடங்கள் வீதம் 15 நாட்கள்.

முதல் படி – அமைதியாக அமர்ந்துகொண்டு 4 அல்லது 5 நிமிடங்களுக்கு உனது கண்களை நீயே அழுத்து. நீ கண்ணை அழுத்தும்போது கண்ணுக்குள் வெளிச்சம் தெரியும். அதுவரை அழுத்து. உனது கண்களை மிகவும் கஷ்டப்படுத்தாதே. சிறிதளவே போதுமானது. அந்த வெளிச்சத்தை பார்த்துக் கொண்டே இரு. இது பல விஷயங்களை சமன்படுத்தும்.

இரண்டாவது படி – இப்போது 5 நிமிடங்களுக்கு தளர்வாக இரு.

மூன்றாவது படி – திரும்பவும் அழுத்து.

உனது இரண்டு மூளைகளும் தனித்தனியாக செயல்படுகின்றன. ஒவ்வொருவருடைய மூளையும் அப்படித்தான். ஆனால் தியானம் உன்னை ஆழமாக தாக்கும்போது இந்த வேறுபடுதலும், வித்தியாசங்களும் காணாமல் போய் விடும். இந்த பயிற்சி உன்னுடைய மூளையில் பல விஷயங்களை சமன்படுத்தும். நீ மிகவும் அமைதியாகவும் ஒருமுகப்பட்டதாகவும் உணர்வாய்.

தலையணை யுத்தம்
எப்போது - ஒவ்வொரு நாளும் காலை

நேரம் - இரண்டு வாரங்களுக்கு தினமும் 20 நிமிடங்கள்.

அறையின் கதவை மூடிக்கொண்டு தனிமையில் இருங்கள். ஆத்திரம் வரட்டும். ஒரு தலையணையை எடுத்து அடித்து, உதைத்து, கடித்து, வீசி, மிதித்து, கிழித்து, துவையுங்கள். முக்கியமாக யார் மேலாவது கோபம் இருந்தால் அவர்கள் பெயரை அதன் மேல் எழுதுங்கள், அல்லது அவர்கள் போட்டோவை அந்த தலையணை மேல் ஒட்டி வையுங்கள்.

நீங்கள் மடத்தனமாக உணரக் கூடும். ஆனால் கோபமே மடத்தனமானதுதான். அதை நீங்கள் எதுவும் செய்ய முடியாது. அதனால் அது அங்கே அப்படியே இருக்கட்டும், அதை ஒரு சக்திநிலையாக உணருங்கள். நீங்கள் யாரையும் புண்படுத்தாதவரை அதில் எதுவும் தவறு இல்லை.

அதை நீங்கள் ஒரு தியானயுக்தியாக பயன்படுத்தும்போது, மெதுமெதுவாக அடுத்தவரை காயப்படுத்தும் எண்ணம் குறைவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். கோபமாக மாறி சேகரமாகியுள்ள சக்தி வெளியே வீசப்படுவதால் நீங்களும் அமைதியடைவதை உணருவீர்கள். விஷமாகியுள்ள சக்தி உன் அமைப்பிலிருந்து வெளியேற்றப் படுகிறது.

சொல்லப்பட்டுள்ள காலகட்டம் வரை தினமும் தொடர்ந்து செய்தால் சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் நீங்கள் கோபம் கொள்வதில்லை என்பதை நீங்களே உணருவீர்கள். கோபத்தால் தூண்டப்படுவதில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

மூலம் – HAMMER ON THE ROCK

www.facebook.com/ebooksintamil

கேட்கும் முறை

எல்லா பக்கங்களிலிருந்தும் எல்லா விதமான எண்ணங்களும் உன்னுடைய மனதை வந்து மோதிக் கொண்டே இருக்கின்றன. தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள ஒவ்வொரு மனமும் தன்னைச் சுற்றி பஞ்சுபொதி போன்ற ஒரு சுவரை எழுப்பி கொள்கிறது, வந்த எண்ணங்கள் அதில் மோதி திரும்பி விடுகின்றன. அவை உன் மனதிற்குள் நுழைய முடிவதில்லை. இது நல்லதுதான். ஆனால் மெதுமெதுவாக அவை எதையும் உள்ளே வரவிடாமல் மிகப் பெரிதாக வளர்ந்துவிடுகின்றன. அவை உன் கட்டுப்பாட்டை தாண்டி விடுகின்றன. அதை உடைக்கும் ஒரே வழி எண்ணங்களை உடைப்பதுதான்.

உன்னுடைய எண்ணங்களுக்கு ஒரு சாட்சியாக இரு. உனது எண்ணங்கள் மறைய மறைய இந்த பஞ்சுப்பொதி சுவருக்கு தேவை இன்றி போய் விடுகிறது. அப்போது அவை விழுந்து விடுகின்றன. அவைகள் கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருட்களல்ல. அதனால் உன்னால் அவற்றை பார்க்க முடியாது – ஆனால் அவற்றின் விளைவு இருக்கும்.

தியானம் செய்ய தெரிந்த மனிதனுக்கு மட்டுமே கேட்கவும் தெரியும். எதிர்மறையாகவும் இது இருக்கும். கேட்கத் தெரிந்த மனிதனுக்கு தியானம் செய்யவும் தெரியும், ஏனெனில் அவை ஒரே விஷயங்கள்தான்.

முதல் நிலை – ஒரு மரத்தடியில், உனது படுக்கையில், எங்கேயிருந்தாலும் சரி – வெளிப்புற சத்தத்தை கேட்க முயற்சி செய். நல்லது என்றோ கெட்டது என்றோ எந்த கருத்தும் கொள்ளாமல் முழுமையாக ஆழ்ந்து கேட்க முயற்சி செய்.

உனது எண்ணங்கள் தானே விழுந்துவிடும், அது போல அந்த பாதுகாப்பு சுவரும் விழுந்துவிடும். அப்போது திடீரென மௌனத்துக்கும் அமைதிக்கும் உன்னை அழைத்துச் செல்லக்கூடிய ஒரு பாதை திறக்கும்.

நூற்றாண்டுகளாக இயற்கையின் மர்மத்துக்கு அருகில் வருவதாக இருந்தாலும் சரி, தனது இருப்பின் நிதர்சனத்தை அறிந்து கொள்வதாக இருந்தாலும் சரி, எல்லோருக்கும் இந்த ஒரே வழிதான் உள்ளது. அருகில் நெருங்கி வர வர நீ குளிர்ச்சியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் உணர்வாய். நிறைவாகவும், திருப்தியாகவும், ஆனந்தமாகவும் உணர்வாய். நீ முழு நிறைவாக உணர்ந்து அதை இந்த முழு உலகத்துக்கும் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடிய ஒரு கட்டம் வரும். அப்படி பகிர்ந்து கொண்டாலும் அந்த நிறைவு குறையாமல் அப்படியே இருக்கும். நீ கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பாய், ஆனாலும் அது தீராது.

இங்கே இந்த முறையை அறிந்து கொள். பின் இதை உபயோகப்படுத்து. எங்கேயிருந்தாலும் சரி, என்ன செய்தாலும் சரி இதை முயற்சி செய்து பார். உனக்கு இதற்கு ஏகப்பட்ட சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும். பேருந்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் போது, ரயிலில் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் போது, படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் போது............

மூலம் – The Osho Upanishad

கேட்கும் வித்தை

கேட்பது ஒரு வேலையல்ல. கேட்க நீ செய்ய வேண்டியது எதுவும் இல்லை. நீ அங்கே இருந்தால் மட்டும் போதும்.

முயற்சியோ, ஈடுபாடோ எதுவும் தேவையில்லை – அமைதியாக அமர்ந்து கேள். வெறுமனே அமர்ந்திருக்கும் போது, எதையும் நீ செய்யாமலிருக்கும் போது தியானம் நடைபெறும்.

நீ தனிமையில் இருக்கும் போது, வீட்டில் இருக்கும் போது, இந்த பயிற்சியை செய்து பார். பறவைகளுடன், அருவியுடன், மரத்தின் இலைகளை அசைத்துப் போகும் காற்றுடன், நீ செய்யக் கூடியதெல்லாம்....... மௌனத்துக்கு நகர்ந்து விடலாம். நதியின் கரையில் அமர்ந்து

அமைதியில் ஆழ்ந்து விடு. இப்போது நதி உன் குரு அல்ல, அதற்கு நீ அங்கே இருப்பது கூட தெரியாது. காற்றுக்கும் உனக்கும் சம்பந்தம் இல்லை. இலையின் அசைவு உனக்காக இல்லை. மரத்தடியில் அமர்ந்து வெறுமனே இந்த ஒலிகளை கேட்கும்போது அந்த கணத்தில் நீ வேறு உலகிற்கு செல்கிறாய்.

சரியாக கேட்பது என்பதை அடிக்கடி ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி வலியுறுத்தி சொல்வார். ஆனால் சரியாக கேட்பது என்பது கூட ஆபத்தாகி விடக் கூடும். அதற்கு ஒரு பயன் இருக்கிறது. அது உனக்கு முதன்முறை ஒரு அனுபவத்தை கொடுக்கும். ஆனால் அவற்றை உனது வாழ்வின் அடிப்படையாக கொள்ளாதே. அதற்கு பதிலாக அதே அனுபவங்களை வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளிலும் பெற முயற்சி செய். அப்போது நீ அதிலிருந்து விடு பட்டு நிற்பாய். அதனால் சில நேரங்களில் மரத்தின் அருகில், சில நேரங்களில் ஒரு நதியின் அருகில், சில நேரங்களில் கடைவீதியின் நடுவில், சப்தத்தை மட்டும் கேட்டுக் கொண்டு அமைதியாக இரு. அங்கேயும் அந்த வேறு பட்ட உலகம் உனக்கு திறக்கும்.

மூலம் – NO WHERE TO GO BUT IN

<u>ஓஷோவின் விளக்கம் – நாகரீகமற்றவனாக மாறு</u>

கேள்வி – நான் சோகமாக உணர்கிறேன். ஆனால் என்ன செய்வதென்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

பதில் – இந்த கேள்விக்கு ஓஷோ பதிலளிக்கையில் அவர் வாழ்க்கையை நம்பவில்லை என்றும் தன்னைத்தானே பிடித்து வைத்துக் கொள்கிறார் என்றும் கூறுகிறார். எங்கோ ஆழத்தில் அவர் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வில்லையென்றால் விஷயங்கள் தவறாக போய்விடும் என்பது போன்றும், எல்லாவற்றையும் அவர் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்தால் விஷயங்கள் தவறாகாது என்பது போன்றும் அவர் வாழ்வின் மீது அவநம்பிக்கை கொண்டுள்ளார். அதனால் அவர் எப்போதும் திட்டமிட்டு செயல்களை செய்து கொண்டிருக்கிறார். அவரது சிறுவயது கட்டுதிட்டம் இந்த வகைபட்டதாக இருக்கலாம். இது மிகவும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். ஏனெனில் ஒரு மனிதன் செயல்களை கட்டுப்படுத்த ஆரம்பித்தால், அவன் வாழ்க்கை மிக குறுகியதாகி விடும்.

வாழ்க்கை மிகப் பெரியது, அதை கையாள்வது என்பது சாத்தியமில்லாதது. அதை நீ கையாள விரும்பினால் அதை மிகச் சிறியதாக செய்தால் மட்டுமே முடியும். பின் அதை நீ கையாளலாம். இல்லாவிடில் வாழ்க்கை மிகவும் காட்டுத்தனமானது. அது இந்த வானத்தைப் போல, இந்த மரங்களைப்போல, இந்த தென்றலைப் போல, இந்த மழையைப்போல, இந்த மேகத்தைப்போல முரட்டுத்தனமானது. அது காட்டுத்தனமானது. அதைக் கையாள விரும்பினால் நீ உன்னுடைய முரட்டுத்தனமான பாகத்தை முழுமையாக வெட்டிவிட வேண்டும். நீ அதைக் கண்டு பயப்படுகிறாய். – அதனால்தான் உன்னால் முழுமையாக வெளிப்படையாக இருக்க முடியவில்லை. அதுதான் உனக்கு சோகத்தை கொடுக்கிறது. சோகம் என்பது மகிழ்ச்சியாக மலர வேண்டிய அதே சக்திதான். நீ உன்னுடைய சக்தி மகிழ்ச்சியாக மலருவதை காண முடியவில்லையென்றால் நீ சோகமாகிறாய். யாராவது மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை பார்த்தால் உடனே நீ சோகமாகிறாய். இது ஏன் எனக்கு நிகழவில்லை, அது உனக்கும் நிகழும். அதில் எந்த பிரச்னையும் இல்லை. நீ உன்னுடைய கடந்த காலத்தை

இழந்துவிடவேண்டும். அது நிகழ நீ உன்னுடைய பாதையிலிருந்து ஒரு சிறிதளவு விலகி வர வேண்டும். நீ வெளிப்படையாக இருக்க ஒரு சிறிதளவு முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும். அது ஆரம்பத்தில் வலி கொடுக்க கூடியதாகத்தான் இருக்கும். ஆரம்பத்தில் அது வலிக்கும்.

யுக்தி – 1

ஒரு விலங்காக முழுமையாக மாறு.

முதல் படி – நீ ஒரு மனிதன் அல்ல என்பதுபோல நினைத்துக் கொள். நீ விரும்பும் எந்த மிருகத்தையும் நீ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். நீ ஒரு பூனையாக விரும்புகிறாயா நல்லது, நீ ஒரு நாயாக விரும்புகிறாயா நல்லது, அல்லது புலி...... ஆணோ, பெண்ணோ,.......... நீ விரும்பும் வண்ணம். நீ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் பின் அதிலிருந்து மாறக் கூடாது. அந்த மிருகமாகவே மாறி விடு. நாலு காலில் நடந்து அறையின் எல்லா இடங்களுக்கும் செல். அந்த மிருகமாகவே செயல்படு.

பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு உன்னால் எவ்வளவு முடியுமோ அந்த அளவு இந்த வினோதத்தை அனுபவி. நாயாக இருந்தால் நாய் போலவே குரை. நாய் செய்யும் விஷயங்களை செய்து பார். உண்மையாகவே செய், கட்டுப்படுத்தாதே. ஏனெனில் நாய்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஒரு நாய் என்றால் முழுமையான சுதந்திரம், இந்த கணத்தில் நிகழ்வது என்னவோ அதை செய். இந்த நேரத்தில் மனிதமனத்தின் குணமான கட்டுப்பாட்டை கொண்டு வராதே. உண்மையான ஒரு நாய் போல இரு. பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு அந்த அறையை சுற்றி குலைத்து, குதித்து சுற்றி வா. இதை ஏழு நாட்களுக்கு செய், பின் பார். எப்படி உணர்கிறாய் என்று பார்.

இது உனக்கு உதவக்கூடும். உனக்கு மிருக சக்தி தேவைப்படுகிறது. நீ மிகவும் நாகரீகமடைந்துவிட்டாய், அது உனது தூய்மையை கெடுத்துவிட்டது. உன்னை முடமாக்கி விட்டது. மிகுந்த நாகரீகம் முடக்கி விடும். அது சிறிய அளவில் இருந்தால் நல்லது, அதிகமாகி விட்டால் அதுவே ஆபத்தாகிவிடும். மிருக தன்மை பெறக்கூடிய திறமையை ஒருவர் எப்போதும் காப்பாற்றி வைத்திருக்க வேண்டும். உன்னுடைய மிருகம் வெளிப்பட வேண்டும். நான் பார்க்கும் பிரச்னை அதுதான். ஒரு சிறிதளவு காட்டுத்தனமாக இருக்க நீ கற்றுக் கொண்டு விட்டால் உனது பிரச்னைகள் அனைத்தும் மறைந்துவிடும். அதனால் இன்றிலிருந்தே ஆரம்பி – அனுபவித்து செய்.

The Passion for the Impossible

யுக்தி – 2

உனது பயத்தை எதிர்கொள்ளல்

எப்போது – ஒவ்வொரு நாள் இரவும்

காலம் – 40 நிமிடங்கள்

முதல் படி – மிக மோசமானதை கற்பனை செய்து கொள்

உனது அறையில் விளக்குகளை அணைத்துவிட்டு இருட்டில் அமர்ந்து பயப்பட ஆரம்பி. எல்லா விதமான பயங்கரங்களையும் பற்றி சிந்தனை செய். – உன்னுள் பயத்தை ஏற்படுத்தும் எல்லாவற்றையும் –உன்னுடைய கற்பனையின் மூலம் நீ உண்மையாகவே பயப்பட ஆரம்பி. பேய், பிசாசு என எல்லாவற்றையும் பற்றி கற்பனை செய். அவை உன்னை கொல்வது போலவும், கற்பழிக்க முயற்சி செய்வது போலவும், உன்னை மூச்சு திணற செய்வது போலவும் கற்பனை செய். பயத்தினுள் எவ்வளவு ஆழமாக போக முடியுமோ அவ்வளவு ஆழமாக போ. என்ன நிகழ்ந்தாலும் சரி, அதனுள் செல்.

இரண்டாவது படி – பயத்தை ஏற்றுக் கொள்

பகலிலோ, வேறு நேரத்திலோ எப்போது பயம் ஏற்பட்டாலும் அதை ஏற்றுக்கொள். அதை தவிர்க்காதே. நீ கடந்து வர வேண்டிய தவறான ஒன்று என அதை நினைக்காதே. அது இயல்பானது. அதை ஏற்றுக் கொள்வதாலும் இரவில் அதை வெளிப்படுத்துவதாலும் விஷயங்கள் மாற துவங்கும்.

Don't Bite My Finger, Look Where I Am Pointing

யுக்தி – 3

<u>பயத்திலிருந்து அன்புக்கு</u>

நேரம் – 40 – 60 நிமிடங்கள்

முதல் படி – சக்தியை லயப்படுத்துதல்

வசதியாக அமர்ந்து கொள். கை கோர்த்து வலது கை இடது கையின் அடியில் இருக்கும்படி வைத்துக் கொண்டு கைகட்டை விரல்களை இணைத்துக் கொள். இது சக்தியை ஒரு விதத்தில் குறிப்பிட்ட தொடர்பில் வைத்திருக்கும். இடது கை வலது மூளையுடனும் வலது கை இடது மூளையுடனும் இணைந்துள்ளது. இடது மூளை காரண காரியமுடையது, கோழை. வலது மூளை உள்ளுணர்வுடன் சம்பந்தப்பட்டது. ஒரே மனிதன் அறிவார்த்தமானவனாகவும் வீரனாகவும் இருக்க முடியாது. ஒருவனே இரண்டுமாக இருப்பது சாத்தியமில்லை.

இரண்டாவது படி – வாய் மூலம் சுவாசித்தல்

தளர்வாக இரு, கண்களை மூடிக் கொள். உனது கீழ்தாடை தளர்வாக இருக்கட்டும். அப்போதுதான் நீ உனது வாய் மூலமாக சுவாசிக்க முடியும்.

நீ உனது மூக்கின் மூலமாக சுவாசிக்காமல் வாய் மூலமாக சுவாசிக்கும்போது நீ சுவாசிப்பதற்கு ஒரு புதிய வழிமுறையை உண்டாக்குகிறாய். அதனால் இந்த பழைய முறையை மாற்ற முடியும். மேலும் நீ மூக்கின் மூலமாக சுவாசிக்கும்போது நீ தொடர்ந்து உனது மூளையை தூண்டுகிறாய். மூக்கு பிளவுபட்டது. வாய் பிளவுபடாதது.

அதனால் நீ வாய் மூலமாக சுவாசிக்கும்போது உனது மூளையை இயக்கமுடியாது – சுவாசம் நெஞ்சை வந்தடைகிறது.

இது பிளவற்ற, அமைதியான, புதிய விதமான தளர்வை உருவாக்கும். உனது சக்தி ஒரு புது வழியில் வழிந்தோட ஆரம்பிக்கும்.

The Further Shore

தியான யுக்தி – 1

பிறப்பிடத்திற்குத் திரும்புதல்

நமக்கு யார் மீதாவது அல்லது எதன் மீதாவது கோபமோ,
வெறுப்போ, அல்லது வேறு உணர்வோ அல்லது வேறுபட்ட மனநிலையோ ஏற்படும்போது நாம் அதை
மனிதர்கள் மீதோ அல்லது பொருட்கள் மீதோ பிரதிபலிக்கிறோம்.

ஆனால் தியானத்தின் போது மனநிலையை மற்றவர்கள் மீது பிரதிபலிப்பதற்கு பதிலாக நீதான் அதன் பிறப்பிடம் என்பதை நினைவு கூறுகிறாய். உதாரணமாக, அன்பு எழும் போது, இந்த உணர்வு பிரதிபலிக்கும் ஒரு திரைதான் மற்றவர்.
அவர்தான் இந்த அன்பின் காரணம் என்ற நினைப்பு எழுகிறது, ஆனால்
உண்மை அதுவல்ல. அன்பு சக்தி உள்ளிருந்து எழுகிறது, அது வெளியே பிரதிபலிக்கிறது. அதனால்தான்
யார்மீது அன்பாக உணர்கிறாயோ அவர் மிகவும் அன்பானவராக தோன்றுகிறார். ஆனால் வேறு யாராவது இவர்மீது கோபமாக உணரும்போது இவர் அவருக்கு மிகவும் அசிங்கமானவராக தோன்றுவார். இதை நினைவில் கொள்.
எப்போது – ஒரு உணர்வை பற்றியோ அல்லது ஒரு மனநிலை குறித்து விழிப்படையும்போது

செய்முறை – மையத்தில் இரு, பிறப்பிடத்திற்குச் செல். உன்னுடைய கோபம், வெறுப்பு, அல்லது வேறு எதுவாக இருந்தாலும் உன்னுடைய உள் மையத்திற்குச் செல்லும் பயணத்திற்கு அதை பயன்படுத்து.
நீ அன்பாகவோ வெறுப்பாகவோ கோபமாகவோ இருக்கும் சமயத்தில்
பிறப்பிடத்திற்குச் செல்வது எளிதாக இருக்கும் ஏனெனில் அப்போது நீ சூடாக இருப்பாய். அப்போது நகர்வது எளிது. இணைப்பு சூடாக இருக்கும் ஆகவே இந்த சூட்டுடன் உள்ளே நகர முடியும். உள்ளே உள்ள குளிர்ந்த பகுதியை நீ சென்றடைந்தவுடன், திடீரென ஒரு மாறுபட்ட பரிமாணத்தை உணர்வாய். ஒரு மாறுபட்ட உலகம் உன்முன் திறக்கும்.
மூலம்: Vigyan Bhairav Tantra

தியான யுக்தி – 2

மனோநிலைகளின் பதிவு

முதல் படி – உனது மனோநிலைகளை கண்டு வரிசை படுத்து.
உனது நிலைகளை புரிந்துகொள், அதனால் உனது நல்ல
மற்றும் மோசமான மனோநிலைகளை குறிப்பெடுக்க ஆரம்பி. ஒவ்வொரு நாளும் காலை, மதியம்,
மாலை, இரவு ஆகிய 4 தடவை உனது மனேநிலை எப்படி இருக்கிறதென்று குறித்து வை. 3 – 4
மாதங்களுக்குள் நீ ஒருவித லயத்தை காணலாம். உதாரணமாக, நிலவைப் பொறுத்து உன் மனநிலை
மாறும்.
இரண்டாவது படி – உனது மனநிலையை சந்திக்க தயாராகு
ஒருமுறை உனது வரைபதிவு எப்படி என்று உனக்கு
தெரிந்துவிட்டால் நீ அதற்கேற்ப தயாராகலாம். சோகமாக இருப்பாயானால் சோகத்தை கொண்டாடு. போராட தேவையில்லை.
பிரச்னை எழுவது எங்கென்றால் நாம் மனநிலையை
எதிர்க்கிறோம், நாம் அதனுள்ளேயே அமிழ்ந்து விடுகிறோம், இதுதான் போராட்டத்தை உருவாக்குகிறது – ஆனால் எல்லா மனநிலைகளும் அனுபவிக்க கூடியவையே.
மூன்றாவது படி – கவனி, நீ கடந்து போவாய்
உனக்கு நல்ல மனநிலை வரும் என உனக்கு
தெரியும்போது நீ மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம், மக்களை சந்திக்கலாம், உருவாக்குபவனாக இருக்கலாம்.

இதேபோல கவனித்து வந்தால் 6 – 8 மாதங்களுக்குள்
நீ ஒரு சாட்சியாளனாக மாறி விடுவாய், பின் அப்போது எதுவும் உன்னை பாதிக்க முடியாது.
அது இயற்கையின் ஒரு பாகம்தான், உன்னை பொறுத்ததல்ல என்பது உனக்குத் தெரியும்.
அதை
கவனித்தல் மூலமாக நீ கடந்து செல்ல ஆரம்பிப்பாய்.
மூலம்:Just Don't Do Something, Sit There

மூன்று தியான யுக்திகள்

தியான யுக்தி – 1

ஹராவில் செய்யும் இரவு நேர யுக்தி

ஓஷோ கூறுகிறார், "தொப்புளுக்கு இரண்டு இன்ச் கீழே உள்ள மையமான ஹரா எனப்படும் மையத்தில் சக்தியை குவி. இந்த மையம்தான் ஒருவர் வாழ்வில் நுழைவதற்கும் இறக்கும்போது வாழ்வை விட்டு போவதற்க்குமான மையம். அதனால் இந்த மையம்தான் உடலுக்கும் ஆன்மாவுக்குமான தொடர்பு மையம். இடமும் வலமுமாக நீ அலை பாய்ந்தால் அப்போது உனக்கு உன் மையம் எங்கு இருக்கிறதென்று தெரியாது என்று அர்த்தம். நீ உன் மையத்துடன் தொடர்பில் இல்லை என்று அர்த்தம். ஆகவே உன் மையத்துடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்."

எப்போது – இரவில் நீ தூங்கப் போகும் போது மற்றும் காலையில் எழுந்தவுடனேயே செய்யும் முதல் செயல்
நேரம் – 10 -15 நிமிடங்கள்.

முதல் படி – ஹராவை கண்டு பிடிப்பது
படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு உனது கரங்களை தொப்புளுக்கு இரண்டு இன்ச் கீழே வைத்து சிறிது அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

இரண்டாவது படி – ஆழமான சுவாசம்
சுவாசிக்க ஆரம்பி, ஆழமாக சுவாசிக்கவும். உனது மையம் உனது சுவாசத்துடன் மேலும் கீழும் போய் வருவதை நீ உணரலாம். உனது முழு சக்தியையும் நீ அங்கே உணரு, நீ சுருங்கி சுருங்கி சுருங்கி அந்த சிறு மையமாக மட்டுமாக ஆவது போல உனது சக்தியை நீ அங்கே குவி.

மூன்றாவது படி – நீ தூங்கும் போது அங்கேயே மையம் கொள்.
இப்படி செய்துகொண்டிருக்கும் போதே தூங்கி விடு – அது உனக்கு உதவும். இரவு முழுவதும் அங்கேயே மையம் கொண்டிருப்பது தொடரும். தன்னுணர்வற்ற நிலை திரும்ப திரும்ப

வந்தாலும் மையத்தில் நீ இருப்பது தொடரும். அதனால் முழு இரவும் உன்னை அறியாமலேயே பல வழிகளிலும் நீ மையத்துடன் ஆழ்ந்த தொடர்பு கொள்வாய்.

நான்காவது படி – ஹராவுடன் மறுபடி தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்
காலையில் தூக்கம் கலைந்ததாக நீ உணர்ந்தவுடன் கண்களை திறந்து விடாதே. மறுபடி உனது கரங்களை அங்கே வைத்து, ஒரு சிறிது அழுத்தம் கொடுத்து, சுவாசிக்க ஆரம்பி. மறுபடி ஹராவை உணர்ந்து பார். இதை 10 அல்லது 15 நிமிடங்களுக்கு செய். பின் எழுந்திரு.
இதை ஒவ்வொரு நாள் இரவும் காலையிலும் செய். மூன்று மாதங்களுக்குள் நீ மையப்பட்டு விட்டதை உணர்வாய்.

ஓஷோ கூறுகிறார், "மையம் கொள்ளுதல் ஒருவருக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும், இல்லாவிடில் அவர் துண்டாக உணர்வார். ஒன்றாக இருப்பதாக உணர மாட்டார். அவர் துண்டாடப்பட்ட புதிராக இருப்பார் – துண்டுகளாக இருப்பார், இணைந்து முழுமையானதாக, ஒன்று சேர்ந்த உருவமாக இருக்கமாட்டார். அது ஒரு மோசமான இணைப்பாக இருக்கும், மையமின்றி இருக்கும் மனிதனால் அன்பு செய்ய முடியாது, அவன் இழுத்துக் கொண்டு அலையலாம். மையமின்றி இருக்கும்போது நீ உன் வாழ்வில் தினசரி செயல்களை செய்யலாம், ஆனால் உன்னால் உருவாக்குபவனாக இருக்க முடியாது. நீ குறைந்த பட்சம் மட்டுமே வாழ முடியும். அதிக பட்சம் உனக்கு சாத்தியமே அல்லை. மையத்தின் மூலம் மட்டுமே ஒருவர் அதிக பட்சமாக, சிகரத்தில், உச்ச கட்டத்தில், முடிந்த வரை முழுமையாக வாழ முடியும். அதுதான் உண்மையான வாழ்க்கை, அதுதான் வாழ்வது.

A Rose is a Rose is a Rose

தியான யுக்தி – 2

–
உனது பாதங்கள் மூலமாக சுவாசி

"பாலுணர்வு மையத்தை தாண்டி கீழே செல்ல மக்கள் பயப்படுகிறார்கள். உண்மையில் பலர் தங்களது தலையில் வாழ்கிறார்கள், ஒரு சிறிது தைரியமுள்ள மக்கள் தங்களது உடலில் வாழ்கிறார்கள். அதிக பட்சமாக மக்கள் நாபிக்கமலம் வரை செல்கிறார்கள், அதை தாண்டி செல்வதில்லை, அதனால் உடலின் பாதி செயலற்றதாகி விடுகிறது, அதன் விளைவாக வாழ்வின் பாதி செயலற்றதாகிறது. பின் பல விஷயங்கள் சாத்தியமற்றதாகி விடுகிறது, ஏனெனில் உடலின் கீழ் பாகம் வேர் போன்றது. அவைதான் வேர். கால்கள்தான் வேர்கள், அவை உன்னை பூமியுடன் இணைக்கின்றன. கால்களை உணராத மக்கள் பூமியுடன் தொடர்பின்றி ஆவிகளைப் போல அலைகின்றனர். ஒருவர் பாதத்துக்கு திரும்ப வந்தாக வேண்டும்.

உனது சுவாசத்தின் எல்லைதான் உனது இருப்பின் எல்லை என்பது கிட்டதட்ட உண்மைதான். உனது எல்லை கால்கள் வரை அதிகரித்து விடும்போது உனது சுவாசமும் கால் வரை செல்கிறது. உடல் ரீதியாக அல்ல, ஆனால் மிக ஆழமான மனோரீதியாக செல்கிறது. பின்

உனது முழு உடலையும் சொந்தம் கொண்டாடலாம், முதன் முறையாக நீ முழுமையானவனாக, ஒன்றாக, இணைந்திருப்பவனாக இருப்பாய்.

செய்முறை

பாதங்களை மேலும் மேலும் அதிகமாக உணர்ந்து பார், சில நேரங்களில் செருப்பின்றி பூமியின் மீது நின்று அதன் குளிர்ச்சியை, மிருது தன்மையை, கதகதப்பை உணர்ந்து பார். அந்த நேரத்தில் பூமி கொடுப்பது எதுவோ அதை உணர்ந்து அது உன் வழியே கடந்து செல்ல அனுமதி. பூமியுடன் தொடர்பு கொள்.

பூமியுடன் தொடர்பு கொண்டால், நீ வாழ்வுடன் தொடர்பு கொள்கிறாய். பூமியுடன் தொடர்பு கொண்டால் நீ உனது உடலுடன் தொடர்பு கொள்கிறாய், நீ பூமியுடன் தொடர்பு கொண்டால் நீ மையம் கொண்டவனாகவும் மிகுந்த உணர்வுள்ளவனாகவும் மாறிப் போவாய். அதுதான் தேவையானது.

A ROSE IS A ROSE IS A ROSE

தியான யுக்தி – 3

பாதத்திலிருந்து சிரி

எப்போது – இரவின் கடைசி செயலாகவும் காலையின் முதல் செயலாகவும்

முதல் படி – உட்கார்ந்து கொண்டு ஆரம்பி......
அறையின் நடுவில், கண்களை மூடிக் கொண்டு தரையில் உட்கார்.

இரண்டாவது படி – பிறகு...........
உனது பாதத்திலிருந்து சிரிப்பலைகள் கிளம்பி வருவதாக உணரு. அவை மிகவும் மெலிதானவை. பின் அவை உனது வயிற்றை அடையும் போது அவை தெரிய வரும், உனது வயிறு குலுங்கி அதிரும். இப்போது அந்த சிரிப்பை உனது இதயத்துக்கு கொண்டு வா. இதயம் நிரம்பி வழியும். பின் அதை உனது தொண்டைக்கும் பின் உதடுகளுக்கும் கொண்டு வா. சிரிப்பு உனது பாதத்திலிருந்து ஆரம்பிக்க பட வேண்டும், பின் மேலெழ வேண்டும். சிரிப்பினால் உனது முழு உடலும் அதிர அனுமதி. ஆரம்பத்தில் நீ அதை ஒரு சிறிது மிகைப்படுத்தினால் கூட பரவாயில்லை, அது உதவும்.

THE GREAT NOTHING

இடைவெளியை உணர்ந்து பார் – ஓஷோ

பிரபஞ்சம், தெய்வீகம், இடைவெளியில்தான் உள்ளது. இரண்டு வார்த்தைகளுக்கிடையில், இரண்டு எண்ணங்களுக்கிடையில், இரண்டு ஆசைகளுக்கிடையில், இரண்டு உணர்ச்சிகளுக்கிடையில், இரண்டு உணர்வுகளுக்கிடையில் உள்ள இடைவேளைகளில்தான் உள்ளது. தூக்கத்துக்கும் விழிப்புக்கும் இடையே, அல்லது விழிப்புக்கும் தூக்கத்துக்கும் இடையே உள்ள இடைபட்டவேளையில் உள்ளது. உடலுக்கும் ஆன்மாவுக்கும் உள்ள இடைவெளியில் உள்ளது. அன்பு வெறுப்பாக மாறும்போது இங்கே அன்பு போயிருக்கும், இன்னும் வெறுப்பு வந்திருக்காது, அது அன்பாக இருக்காது, ஆனால் அது இன்னும் வெறுப்பாகவில்லை அந்த இடைப்பட்ட நேரம் – கடந்தகாலம் எதிர்காலமாக மாறும்போது இடைவெளி – அது அன்பாக இல்லை, ஆனால் எதிர்காலம் இன்னும் வரவில்லை, அந்த இடைவெளி, மிகச் சிறிய இடைவெளி அதுதான் நிகழ்காலம் அதுதான் இப்போது. அது மிகச் சிறியது எனவே நீ அதை ஒரு காலத்தின் நேரமாக அழைக்க முடியாது. அது பார்க்க முடியாத அளவு சிறியது. அதை பிரிக்கமுடியாது. அந்த கணநேரம் காணமுடியாதது. அது ஒவ்வொரு கணமும் ஆயிரத்தோரு வழிகளில் வருகிறது.

உனது மனநிலை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு மாறுகிறது, நீ அவற்றின் ஊடே செல்கிறாய். இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தில் நீ பலமுறை தெய்வீகத்தை கடந்து வருகிறாய், ஆனாலும் எப்படி நீ தொடர்ந்து தவற விடுகிறாய் என்பது ஆச்சரியமான விஷயம்தான். ஆனால் நாம் இடைவெளியை பார்ப்பதேயில்லை, இடைவெளியை பார்க்காமல் இருக்கும் தந்திரத்தை நாம் கற்று வைத்திருக்கிறோம். அது மிகச் சிறியது, ஆகவே அது வந்து போவதே நமக்கு தெரிவதில்லை. அதைப் பற்றிய உணர்வே நமக்கு இல்லை. ஏதாவது ஒரு விஷயம் நம்மிடமிருந்து போய், அது கடந்தகாலம் என ஆன பின் அல்லது எதிர்காலமாக இருக்கிறது இன்னும் வந்து சேரவில்லை எனும் போது நமக்கு அதைப்பற்றிய உணர்வு வருகிறது. ஆனால் அது நம்மிடம் இங்கிருக்கும்போது எப்படியோ அதை பார்க்காமல் நாம் சமாளித்துக் கொள்கிறோம்.

நீ கோபமாக இருக்கும்போது நீ அதைப் பார்ப்பதேயில்லை, பின் செய்த பிழைக்காக வருந்துகிறாய். பின் அதுவே திரும்பவும் நடக்கிறது, பின் திரும்பவும் நீ வருத்தப்படுகிறாய், மேலும் அது திரும்ப திரும்ப நடப்பதால் நீ சஞ்சலப்படுகிறாய். ஆனால் அது வரும்போது நீ குருடாக, செவிடாக, தன்னுணர்வற்றவனாக, விழிப்புணர்வின்றி திடீரென ஆகி விடுகிறாய். அந்த இடைநேரம் மிகச் சிறியதாக இருப்பதால் அதை தவற விடும் கவனம் உனக்கு இருப்பதில்லை. அது நுண்ணியது, அதை முழுமையான விழிப்புணர்வினால் மட்டுமே கைப்பற்ற முடியும். முழுமையாக இருக்கும் போது மட்டுமே உன்னால் அதை பார்க்க முடியும். உயிர்ப்பிலிருந்து ஒரு எண்ணம் வெளியேறும், வேறொரு எண்ணம் உயிர்ப்புக்குள் வரும், இந்த இரண்டு செயல்களுக்கு நடுவே ஒரு எண்ணமற்ற இடைநேரம் இருக்கும். இதுதான் தெய்வீகம். ....நான் உனக்கு திறவுகோலை முழுமையாக கொடுத்து விட்டேன். இப்போது நீ இந்த திறவுகோலினால் உனது இருப்பினுள் செயல்பட ஆரம்பிக்கலாம்.

தியான யுக்தி – 1

இடைநேரத்தை பார்.

தூங்கப் போகும் நேரம் விழிப்புமல்லாத ஆனால் இன்னும் தூக்கம் வராத அந்த இடைநேரத்தை பார்க்க முயற்சி செய். ஒரு கணம், மிக நுண்ணிய கணம் வரும். ஆனால் அது அதிக நேரம் இருக்காது. அது ஒரு தென்றல் போல, சின்ன காற்றுப் போல வரும். அது அங்கிருக்கும், பார்க்கும்முன் போய்விடும். ஆனால் உன்னால் அதை பிடிக்க முடிந்தால் நீ மிகவும்

ஆச்சரியமடைவாய். வாழ்க்கையின் மிகச் சிறந்த பொக்கிஷத்தின் மீது மோதிக் கொண்டதை நீ உணர்வாய்.

............இந்த இடைநேரத்தை விழிப்புணர்வின்றி கடந்தால்கூட நீ பலனடைவாய். அதன் மணத்தின் ஏதோ சில பகுதி, ஏதோ கொஞ்சம், நீ அறியாமலேயே உனது இருப்பினுள் சென்று விட்டால்கூட அது அங்கே நெடுநேரமிருக்கும். ஆனால் அந்த கணத்தில் இருந்து எச்சரிக்கையாக இரு. மெது மெதுவாக அந்த சாமர்த்தியம் வந்துவிடும்.

Source: LET GO

தியான யுக்தி – 2

இயல்பாயிருக்கும் கலை

எப்போது – ஒவ்வொரு நாள் இரவும்

முதல் படி – உடலிலிருந்து ஆரம்பி

உடல்தான் ஆரம்பமாயிருக்க வேண்டும். படுக்கையில் படுத்துக் கொள்.....தூக்கம் வருவதற்கு முன், மூடிய கண்களுடன் காலிலிருந்து கவனிக்க தொடங்கு. அங்கிருந்து ஆரம்பி – உள்ளே கவனி, ஏதாவது பதட்டம் எங்காவது இருக்கிறதா, காலில், தொடையில், வயிற்றில் பதட்டம் இருக்கிறதா எங்காவது இடையூறு, ஏதாவது பதட்டம் உள்ளதா

இரண்டாவது படி – அந்த பதட்ட முடிச்சை தளர்வடையச் செய்

எங்காவது பதட்டமாக ஏதாவது இருப்பின், அதை தளர்வடையச் செய். அங்கே தளர்வை நீ உணரும்வரை அந்த இடத்திலிருந்து நீ நகராதே.

மூன்றாவது படி – கைகளிலிருந்து தொடங்கு

கைகள் முழுவதையும் உணரு. – ஏனெனில் உனது கைகள்தான் உனது மனம். அவை உனது மனதுடன் இணைந்துள்ளன. உனது வலது கரம் பதட்டமாக இருந்தால் உனது இடது மூளை பதட்டமாக இருக்கும். உனது இடது கரம் பதட்டமாக இருந்தால் உனது வலது மூளை பதட்டமாக இருக்கும். அதனால் முதலில் உனது கைகளை உணரு. அவை கிட்டத்தட்ட உனது மூளையின் கிளைகள் போன்றவை. பின் கடைசியாக மனதை சென்றடை.

நான்காவது படி – கடைசியாக மனம்

முழு உடலும் தளர்வாக இருக்கும்போது உனது மனம் கிட்டத்தட்ட 90 சதவீதம் தளர்வாக இருக்கும், ஏனெனில் உடல் என்பது மனதின் ஒரு நீட்டிப்புதான். இப்போது ஒரு 10 சதவீத பதட்டம் உனது மனதில் இருக்கும் – வெறுமனே அதை கவனி. அதை கவனிப்பதாலே அந்த மேகம் மறைந்துபோகும்.

இதற்கு சில நாட்கள் பிடிக்கும், இது ஒரு உபாயம். நீ மிகவும் தளர்வாக இருப்பது உனது குழந்தைபருவ அனுபவத்தை திரும்ப கொண்டுவரும். எப்படி ஓய்வாக இருப்பது என்ற ரகசியத்தை யாரும் உனக்கு கற்றுக் கொடுக்கமுடியாது, நீயேதான் அதை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் ஒரு முறை தெரிந்துகொண்டு விட்டால் பின் பகலில்கூட எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் நீ உன்னை தளர்த்திக் கொள்ளலாம். தளர்த்திக் கொள்வதில் ஆற்றல் படைத்தவனாக இருப்பது இந்த உலகத்திலேயே மிகச் சிறப்பு வாய்ந்த அனுபவங்களில் ஒன்றானதாகும்.

Source : SATYAM, SIVAM, SUNDERAM

தியான யுக்தி – 1
இதயத்துடனான இணைப்பை இழந்து விடாதே.

உணர்வுதான் உண்மையான வாழ்க்கை. நினைப்பு போலியானது. ஏனெனில் நினைப்பு என்பது அதைப் பற்றியது. அது உண்மையானதல்ல. மதுவைப் பற்றிய நினைப்பு உனக்கு போதையை கொடுக்காது. மதுதான் உனக்கு போதையை கொடுப்பது. நீ மதுவைப் பற்றி நினைத்துக் கொண்டே இருக்கலாம், ஆனால் மது பற்றிய நினைப்பு மட்டுமே உனக்கு போதை தராது. நீ அதை குடிக்க வேண்டும். குடிப்பது உணர்வின் மூலமே நிகழும்.
நினைப்பு ஒரு போலியான செயல், ஒரு பதிலான செயல். அது உனக்கு ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பது போன்ற உணர்ச்சியை தரும். ஆனால் எதுவும் நிகழ்வதில்லை. அதனால் நினைப்பிலிருந்து உணர்வுக்கு நிலைமாறு. அதற்கு சிறந்த வழி இதயத்திலிருந்து சுவாசிக்க ஆரம்பிப்பதுதான்.
பகலில், எவ்வளவு முறை நினைவு வருகிறதோ அவ்வளவு முறை ஒரு ஆழமான மூச்சு எடு. அது உனது இதயத்தின் மையத்தை சென்று அடைவதாக உணரு. முழு இயற்கையும் உன் இதயமையம் எதுவோ அங்கே உன்னுள் சொரிவதாக உணர்ந்து பார். அது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கும். அது சாதாரணமாக வலது பக்கத்தில் இருக்கும். அதற்கும் உடல்ரீதியான இதயத்துக்கும் எந்த தொடர்பும் கிடையாது. அது முற்றிலும் வித்தியாசமான விஷயம். அது நுண் உடலை சேர்ந்தது.
ஆழமாக மூச்செடு. நீ என்ன செய்தாலும் ஆழமான மூச்செடுத்து ஐந்து தடவைகள் செய். மூச்சை இழுத்து இதயத்தை நிரப்பு. இயற்கை இதயத்தின் மூலமாக நிரம்புவதாக இதயத்தின் நடுவே உணர்ந்து பார். வாழ்வு, தெய்வீகம், இயற்கை, துடிப்பு எல்லாமும் சொரிவதாக உணர். பின் அழுத்தமாக மூச்சை வெளியே விடு. இதயத்திலிருந்து உனக்கு கிடைத்த எல்லாவற்றையும் திரும்ப இயற்கைக்கு, தெய்வீகத்திற்கு கொடுப்பதாக உணர்ந்து கொடு. ஒரு நாளைக்கு இதை பல தடவைகள் செய். ஆனால் எப்போது இதை செய்தாலும் முதலில் ஐந்து தடவைகள் ஆழமான மூச்செடு. அது தலையிலிருந்து இதயத்துக்கு இடம் மாற உனக்கு உதவி புரியும்.
நீ மேலும் மேலும் உண்ர்வுள்ளவனாக மாறுவாய். நீ விழிப்படையாத பல விஷயங்களைப் பற்றி உணர்வடைவாய். நீ அதிக சுவை அறிபவனாக, அதிக வாசனை உணர்வுள்ளவனாக, தொடு உணர்ச்சி அதிகம் உள்ளவனாக மாறுவாய். உன்னால் அதிகம் கேட்க முடியும், அதிகமாக பார்க்க முடியும். எல்லாமும் அதிக ஆழமானதாக மாறும். தலையிலிருந்து இதயத்துக்கு இடம் மாறு, திடீரென உனது புலன்கள் ஜொலிப்பதை நீ உணர்வாய். வாழ்வு உன்னுள் துடிப்பதை, உன் மூலம் பாய்ந்தோட தயாராக இருப்பதை, உன் மூலம் பொங்கி வருவதை நீ உணர்வாய்.

தியான யுக்தி – 2
உணர்வோடு சுவையறிதல்

நாம் சுயஉணர்வின்றி, இயந்திரதனமாக, அவசரமாக சாப்பிடுகிறோம். சுவையை அறியாமல் ருசித்து உணராமல் சாப்பிடும்போது நாம் உணவை அடைக்கிறோம், அவ்வளவுதான். மிகவும் மெதுவாக சாப்பிடு, சுவையை ருசி. பொருட்களை விழுங்காதே. அவசரமின்றி ருசித்து சுவையாகவே மாறி விடு. இனிப்பை உணரும்போது இனிப்பாகவே மாறு. அப்போது அதை உனது உடல் முழுவதும் உணர முடியும். வாயில் மட்டுமின்றி. நாக்கில் மட்டுமின்றி அலை போல உடல் முழுவதும் பரவுவதை உணர முடியும்.

நீ எதை சாப்பிட்டாலும் அந்த சுவையை உணரு, அந்த சுவையாகவே மாறு. சுவையறியாவிட்டால் உனது புலன்கள் இறந்தவையாகி விடும். அவை மேலும் மேலும் உணர்விழந்துவிடும். உணர்விழந்து இருக்கும்போது உனது உடலை உன்னால் உணர முடியாது. உனது உணர்ச்சிகளை உன்னால் உணர முடியாது. அப்போது நீ உனது தலையில் மட்டும்தான் இருப்பாய்.

தண்ணீர் குடிக்கும்போது அதன் குளிர்ச்சியை உணரு. கண்களை மூடி, மெதுவாக உணர்ந்து குடி. குளிர்ச்சியாக இருப்பதை உணர்ந்து அந்த குளிர்ச்சியாகவே நீ மாறு. ஏனெனில் தண்ணீரில் இருந்த அந்த குளிர்ச்சி இப்போது உனது உடலுக்கு மாற்றப்பட்டு விட்டது. அது உனது உடலின் பாகமாகி விட்டது. தண்ணீரில் இருந்த குளிர்ச்சி இப்போது உன் வாயில், உனது நாக்கில் உள்ளது. அது உனது உடல் முழுவதும் நிகழ அனுமதி. அதன் குணம் உடல் பூராவும் பரவ அனுமதித்தால் உனது உடலில் குளிர்ச்சியை நீ உணரலாம். இந்த முறையில் உனது புலனுணர்வு வளரும், நீ மேலும் மேலும் உயிர்துடிப்போடும், நிறைவாகவும் மாறுவாய்.

தியான யுக்தி 3

மனதை உபயோகிக்காமல் பார்த்தல்

நீ பொருட்களை எப்படி பார்க்கிறாய் என்பது உன்னைப் பொருத்தது, பொருட்களை பொருத்ததல்ல. இடைச்செருகல் செய்யும் மனதை விட்டு விட்டு நேரடியாக தனித்து பொருட்களை பார்க்கும் ஒரு நிலைக்கு வரும் வரை மனம் உன்னை மொழிபெயர்த்துக் கொண்டேதான் இருக்கும். அது நிறத்தை மாற்றும், அது பல விஷயங்களை கலந்து இடையூறு செய்யும். அவை தூய்மையானதாக இராது.

அதனால் உண்மையை அடைய ஒரே வழிதான் உள்ளது. – எப்படி நீ உனது பார்வையாக மாறுவது, மனதின் துணையை எப்படி கைவிடுவது என கற்றுக் கொள்வதுதான். இந்த மனதின் கொந்தளிப்புதான் பிரச்னை. ஏனெனில் மனத்தினால் கனவுகளை மட்டும்தான் உருவாக்க முடியும். ஆனால் மனதால் மிக அழகான கனவுகளை உருவாக்க முடியும். அதனால் நீ மிகவும் கிளர்ச்சியுறுகிறாய். இந்த கிளர்ச்சியினால் அந்த கனவு உண்மை போல தோன்றுகிறது. நீ மிகவும் அதீத கிளர்ச்சியுறும்போது போதையடைந்து விடுகிறாய். நீ உணர்வோடு இல்லை. அப்போது நீ பார்ப்பது எதுவும் நீ பார்ப்பதல்ல. மேலும் எத்தனை மனம் உண்டோ அத்தனை உலகம் இருக்கிறது. ஏனெனில் ஒவ்வொரு மனமும் அதன் சொந்த உலகில் வாழ்கிறது. நீ அடுத்தவரின் முட்டாள்தனத்தை எண்ணி சிரிக்கலாம், ஆனால் நீ உன்னுடைய முட்டாள்தனத்தை பார்த்தே சிரிக்காத வரை நீ இயல்பானவனாகவோ, உண்மையானவனாகவோ, தாவோவின் வழி செல்பவனாகவோ ஆக முடியாது. என்ன செய்வது ?

மனதை கொண்டு வராமல் இருந்து பார்க்க முதலில் சிறிய விஷயங்களில் முயற்சி செய். ஒரு மலரை பார்க்கும் போது வெறுமனே பார். அழகு என்றோ அசிங்கம் என்றோ சொல்லாதே. வார்த்தைகளை கொண்டு வராதே. சொற்படுத்தாதே. வெறுமனே பார். மனம் மிகவும் சங்கடப்படும், அசௌகரியப்படும். ஏதாவது சொல்ல முற்படும். 'அமைதியாக இரு, நான் பார்க்கிறேன், என்னை பார்க்க விடு' என்று சொல்லி விடு.

முதலில் இது கடினமானதாக இருக்கும். ஆனால் உனக்கு அதிக ஈடுபாடு இல்லாத விஷயங்களில் இருந்து இதை ஆரம்பி. வார்த்தைகள் எதையும் உள்ளே கொண்டு வராமல் உனது மனைவியை பார்ப்பது கடினம். நீ உணர்வுரீதியாக இணைந்திருக்கிறாய், ஈடுபாடு கொண்டிருக்கிறாய். அன்போ, கோபமோ ஆனால் ஈடுபட்டிருக்கிறாய். நடுநிலையான விஷயங்களில் இருந்து ஆரம்பி, பின்தான் உணர்வுரீதியாக கட்டுண்டுள்ள சூழ்நிலைகளை கையாள முடியும்.

www.facebook.com/ebooksintamil

எப்போது என்னால் விஷயங்களை மனமின்றி பார்க்கமுடியும் என்று உனக்கு தோன்றுகிறதோ அதன்பின் சொந்த பிடிப்புக்கள் மீது முயற்ச்சித்துப் பார். மெது மெதுவாக அதில் திறமை வந்துவிடும். நீ மனதோடு அதிக நாட்கள் இருந்துள்ளதால் மனமின்றி ஒரு கணம் கூட இருக்க முடியாது என்றே உனக்குத் தோன்றும். மனமின்றி இருக்க முடியும் என்பதை உன்னால் நம்ப முடியாது. ஆனால் முயற்சித்துப் பார். எந்த அளவு மனதை தள்ளி வைக்கிறாயோ அந்த அளவு வெளிச்சம் உனக்குத் தெரியும். ஏனெனில் அப்போது அங்கே கனவுகள் இல்லை, எனவே கதவு திறந்திருக்கிறது, ஜன்னல் திறந்திருக்கிறது, ஆகாயம் உனக்கு தெரிகிறது, சூரியன் எழுகிறது, அது வந்து உன் இதயத்தை தொடுகிறது, ஒளி உன்னை வந்தடைகிறது. உனக்குள் கனவுகள் குறைய குறைய நீ சத்யத்தால் மேலும் மேலும் நிரப்பப்படுவாய்.

தியான யுக்தி – 1

தீர்மானம்

எப்போது – இரவில்
காலம் – 10 நிமிடங்கள்.
முதல் படி :
சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் போது திரும்ப திரும்ப சொல்லுதல்.........
அவசரப்படாமல், மெதுவாக, சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து உனது நுரையீரல் முழுவதும் காற்று நிரம்பும்படி
செய். அப்படி செய்யும்போதே, உனக்குள் நீ உன் வாழ்வில் செய்ய விரும்புவது எதுவோ அதை மெதுவாக திரும்ப திரும்ப சொல். உதாரணமாக ‘ நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன்.’
இரண்டாவது படி : உன் மூச்சை இழுத்து பிடித்துக் கொண்டு திரும்ப திரும்ப சொல்லுதல்........
உனது நுரையீரல் முழுவதும் நிறைந்தபின் உனது மூச்சை இழுத்து பிடித்துக் வைத்துக்கொண்டு, ‘நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன்’ என்பதை திரும்ப திரும்ப சொல். நீ பதட்டமடைவாய், மூச்சை வெளிவிட துடிப்பாய், இருப்பினும் மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன் என்பதை திரும்ப திரும்ப சொல்.
மூன்றாவது படி மூச்சை வெளிவிடும்போது திரும்ப திரும்ப சொல்லுதல்....
இப்போது மெதுவாக மூச்சை வெளிவிட்டபடி நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன் என்பதை திரும்ப திரும்ப சொல். சுவாசம் முழுமையாக வெளியேறும்வரை மூச்சை வெளிவிட்டபடி நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன் என்பதை திரும்ப
திரும்ப சொல்.
நான்காவது படி மூச்சை முழுமையாக வெளியேற்றியபின் திரும்ப திரும்ப சொல்.
இப்போது முழுமையாக மூச்சை வெளியேற்றியபின் திரும்ப சுவாசிக்காதே. மூச்சை இழுத்து பிடித்து
வைத்துக் கொண்டு எவ்வளவு தடவை முடியுமோ அவ்வளவு தடவை திரும்ப திரும்ப நான்தியானஉணர்வு பெறுவேன் என்பதை சொல்.
ஐந்தாவது படி சுவாசி....
இப்போது மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்க ஆரம்பி. ஒரு முறை உள்ளிழுத்து ஒருமுறை வெளியே விடுவது
இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு தடவை என்பதாகும்.

www.facebook.com/ebooksintamil

ஆறாவது படி ஓய்வெடு.
இதை ஐந்து முறை செய்தபின் மெதுவாக சுவாசித்தபடி நிமிர்ந்து அமைதியாக உட்கார்ந்து ஓய்வெடு. உனது உடல் தளர்வாக, கண்கள் மூடியபடி ஐந்து நிமிடங்கள் உட்கார். நான் அமைதியை அடைவேன், நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன், நான் தியானஉணர்வு பெறுவதில் உறுதியாக இருக்கிறேன் என்று உனது முழு உயிர்த்தலும் இந்த உறுதிமொழியை எடுத்துக் கொள்ளட்டும். அதன்மூலம் அது
தியானத்தினுள் நுழையட்டும். உனது முழு இருப்பையும் அந்த உறுதி மொழி சூழ்ந்து கொள்ளட்டும். இது உன் தன்னுணர்வின் ஆழ் மையம்வரை சென்று சேரட்டும்.
இந்த ஓய்வாக இருக்கும் நேரத்தில் நீ எடுத்துக்கொண்ட தீர்மானம் உன் உள்ளே உள் மையத்திற்கு சென்று சேரட்டும். அந்த தீர்மானத்தை 5 தடவை சொல். பின் மௌனமாக அமர்ந்து உனது சுவாசத்தை கவனி. மெதுவாக மூச்சு விடு.
இந்த யுக்தியை 5 அல்லது 7 தடவை படுக்கைக்கு போகும்முன் செய். உன்னால் செய்ய முடியும் வரை செய். பின் உறங்கச்
செல். நான் அமைதியாக இருப்பேன் – இது உறுதி. என்று நினைத்தபடி உறங்கச் செல். தூக்கம் வரும்போது இந்த எண்ணம் உன்னுள் இருக்கட்டும். பின் விளக்கை அணைத்துவிடு.
முழுமையாக மூச்சை வெளியேற்றியபின் சுவாசிக்காமல் இருக்கும்போது என்ன நிகழ்கிறது மூச்சை
முழுமையாக வெளியேவிட்டபின் சுவாசிக்காமல் மூக்கை மூடிக் கொண்டு விட்டால் என்ன நடக்கிறது சிறிது நேரத்திற்க்குள் என் முழு உடல் மட்டும் சுவாசத்திற்காக துடிப்பதில்லை, என் உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் ஒவ்வொரு செல்லும் மட்டும் காற்றுக்காக கதறுவதில்லை, எந்த
அளவு நான் சுவாசத்தை இழுத்து பிடித்து வைத்திருக்கிறேனோ அந்த அளவு காற்றுக்கான துடிப்பு என் தன்னுணர்வற்ற நிலைக்குள்ளும் செல்கிறது. எந்த அளவு நான் மூச்சை நிறுத்தி வைத்திருக்கிறேனோ அந்த அளவு எனது இருப்பின் ஆழ் மையம் வரை காற்றுக்காக ஏங்குகிறது. அது ஒரு சாதாரண விஷயம் அல்ல இப்போது. மேல்மட்டம் தான் பாதிப்படைகிறது
என்பதல்ல இப்போது இது. இப்போது இது வாழ்வா சாவா என்ற பிரச்னை.
கீழ்மட்டத்திலிருந்து அடி மட்டம்வரை அனைத்துமே காற்றை கேட்கிறது.
உனது முழு இருப்பும் காற்றுக்காக ஏங்கும் இந்த கட்டத்தில், இந்த நேரத்தில் நீ உன்னுள் நான் தியானஉணர்வு பெறுவேன் என்று சொல்லிக் கொள். உனது உடல் காற்றுக்காக ஏங்கட்டும், உனது மனம் இந்த நினைப்பை திரும்ப திரும்ப சொல்லட்டும். காற்றுக்கான ஏக்கம் அதிகமாக அதிகமாக உனது தீர்மானம் உள்ளே செல்லும். உனது முழு உயிரும் காற்றுக்காக துடிக்க துடிக்க நீ இந்த உறுதிமொழியை திரும்ப திரும்ப சொல். இதன் தீவிரம் பல மடங்கு அதிகரிக்கும். இந்த வழியில் அது உன் தன்னுணர்வற்ற மனத்தினுள் நுழையும், தன்னுணர்வற்ற மனத்துக்கு சென்று சேரும்.

DHYAN SUTRA

தியான யுக்தி – 2

1) மௌனமாக அமர்ந்து உன்னைச் சுற்றி பேரானந்தம்
மேகம் போன்று சூழ்ந்திருப்பதாக உணர்ந்து பார். அந்த மேகத்தினுள் தளர்வாக இரு. உன்னை கரைத்துவிடு. அந்த மேகம் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கும், ஆயினும் அது உன்னுடனே இருக்கும்.

2) நீ உன்னை கரைக்கும்போது நீ உன்னை மேலும் மேலும் பேரானந்தமாக உணர ஆரம்பிப்பாய். நீ முழுமையாக கரைந்து நீயே இல்லாமல் அந்த மேகம் மட்டுமே இருக்கும் மிக

அரிதான கணங்கள் வரும். அவைதான் சமாதி என்றும் சடோரி என்றும் சொல்லப்படும் முதல் தரிசனங்கள்.

3) சில தினங்களுக்கு பின் நீ அதை உண்மையாகவே உணர
ஆரம்பிப்பாய். ஏனெனில் அது அங்கேயேதான் இருக்கிறது. நீ அதை இதுவரை உணரவில்லை. அவ்வளவுதான். ஒவ்வொருவரும் பேரானந்த மேகத்தினுள்தான் இருக்கிறோம். நாம் அதை உணர
வேண்டும். அது நமது உயிர், இது நமது உள்ளார்ந்த இயல்பு.

Blessed Are the Ignorant

தியான யுக்தி – 1

அன்பை வெளிக்காட்டுதல்

இதயம் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறது,
நமக்கு வெறுப்பை மட்டுமே வெளிக்காட்ட சொல்லித் தரப்பட்டிருக்கிறது. நாம் அன்பில் துடிக்கும்போது மட்டுமே நாம்
உண்மையிலேயே வாழ்கிறோம், முழுமையாக வாழ்கிறோம்.
அதனால் அதைப்பற்றி விழிப்புணர்வு
கொள், மேலும் மேலும் விழிப்புணர்வு அடைய அடைய அதிக அளவு அன்பை உணர்வாய். உனது நண்பனின் கரங்களை பிடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அதை மிகவும் விழிப்போடு பிடி. உனது கரம் கதகதப்பை வெளிப்படுத்துகிறதா இல்லையா என்று பார்.
கதகதப்பை வெளிப்படுத்தவில்லையானால் அங்கு சக்தி தொடர்பு இருக்காது, சக்தி மாற்றம் இருக்காது. உள்ளே ஆழத்தில் சக்தி பாய்ந்தோடுகிறதா இல்லையா என்று பார். சக்தி வெளிப்பட உதவி செய். அங்கு சக்தியை கொண்டுவா, ஆரம்பத்தில் அது ஒரு கற்பனையான செயலாகஇருக்கும், ஆனால் சக்தி கற்பனையை தொடர்ந்து வரும். கரம் கதகதப்போடும் வரவேற்பதாகவும் இருப்பதாக கற்பனை செய் – மிகப் பெரிய மாற்றம் நிகழ்வதை நீயே கண்கூடாக பார்ப்பாய்.
யாரையாவது பார்க்கும்போது, உனது அன்பின் மூலமாக பார், உனது கண்கள் மூலமாக அன்பை கொட்டு, நடக்கும்போது சுற்றிலும்
அன்பை பரப்பிக் கொண்டே நட. ஆரம்பத்தில் அது கற்பனையாக மட்டுமே இருக்கும். ஒரே மாதத்தில் அது
உண்மையாகிவிடும். உன்னை அன்பானவனாக, கதகதப்பானவனாக, உன்னருகில் இருப்பதே மிகவும் நன்றாக
இருப்பதாக, மற்றவர்கள் உணர ஆரம்பிப்பர். ஒரு நல்ல இருத்தல் எழுகிறது.
அன்பை பற்றி மேலும் அதிக உணர்வடை, அன்பை மேலும் அதிகமாக வெளிப்ப்படுத்து.

Blessed Are the Ignorant

தியான யுக்தி – 2

நேசமாக இருத்தல்

நேசத்திலிருந்து சந்தோஷம் பிறக்கிறது. அதுதான் ஒரே சந்தோஷம். நீ எப்போதெல்லாம் நேசிக்கிறாயோ, அப்போதெல்லாம் நீ சந்தோஷமாக இருக்கிறாய். எப்போதெல்லாம் நேசமாக இருக்க முடிவதில்லையோ, அப்போதெல்லாம் நீ சந்தோஷமாக இருக்க

முடிவதில்லை. சந்தோஷம் நேசத்தின் விளைவு, நேசத்தின் நிழல். அது நேசத்தை பின்தொடரும். நீ மேலும் மேலும் நேசமாக இருக்க இருக்க நீ மேலும் மேலும் சந்தோஷப்படுவாய்.
உன்னுடைய நேசம் திரும்ப வருகிறதா இல்லையா என்பதைப் பற்றி கவலைப்படாதே. அது முக்கியமல்ல. அது திரும்ப வருகிறதோ இல்லையோ, மற்றவர்கள் பெற்றுக்கொள்கிறார்களோ இல்லையோ, நீ நேசித்தால் சந்தோஷம் நேசத்தை தானாகவே
பின்தொடரும்.
நீ சந்தோஷமாயிருப்பாய், அதுவே போதும். ஒருவர் எதிர்பார்ப்பதை விட போதும். அதுதான் நேசத்தின் அழகு – அதன் விளைவு –
அதன் அர்த்தம் – அது அடுத்தவரின் எதிர்விளைவை பொறுத்ததல்ல, அது முழுமையாக உன்னுடையது.
மக்கள் எப்போதும் திரும்ப எதையாவது எதிர்பார்கிறார்கள். அவர்களது
நேசம் நிபந்தனைக்குரியது. அவர்கள் என்னை சந்தோஷப்படுத்து, பின் நான் உன்னை நேசிக்கிறேன் என்கின்றனர். அவர்களது நேசத்தில் கட்டுப்பாடு உள்ளது,
அதில் பேரம் உள்ளது. அவர்கள் முழுமையான குருடர்களாக உள்ளனர். நேசிப்பதன் மூலம் சநேதோஷம் தானாகவே மலரும்
என்பது அவர்களுக்கு தெரிவதில்லை. அது ஒரு தொடரும் பின்விளைவு. அதனால் நேசி, நீ யாரை அல்லது எதை நேசிக்கிறாய் என்பது
முக்கியமல்ல – பூனை, நாய், மரம், பாறை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, ஒரு பாறையின் அருகில் உட்கார்ந்து அதை நேசி! அதனுடன் பேசு! அதை முத்தமிடு.
அந்த பாறை மீது படுத்துக்கொள். அந்த பாறையுடன் ஒன்றாக உணர்ந்து பார்! திடீரென ஒரு சக்திபிரவாகம், ஒரு சக்தி வெள்ளம் வருவதை உணர்வாய். நீ அளவற்ற மகிழ்ச்சியடைவாய். அந்தப் பாறை திரும்ப எதுவும்
கொடுக்காமல் இருக்கலாம், கொடுக்கலாம் – ஆனால் அது முக்கியமல்ல! நீ நேசிப்பதன் மூலம் நீ மகிழ்ச்சியடைகிறாய்.
யார் நேசிக்கிறார்களோ அவர்கள் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள். ஒருமுறை உனக்கு இந்த சாவிகிடைத்துவிட்டால், உன்னால் இருபத்திநான்கு மணி நேரமும் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும். நீ இருபத்திநான்கு மணி நேரமும்
நேசமாக இருந்தால் பின் நேசிக்க பொருளை தேட மாட்டாய். மேலும் மேலும் நீ விடுதலை பெற்றவனாக
இருப்பாய். ஏனெனில் உன்னால் நேசிக்க முடியும் என்பதை மேலும் மேலும் அதிகமாக அறிந்து கொள்வாய் – அங்கு யாரும் இல்லையென்றால் கூட உன்னைச்சுற்றியுள்ள அந்த
வெறுமையை நேசிப்பாய். உன்னுடைய அறையில் தனிமையில்
அமர்ந்திருக்கும்போதுகூட அந்த அறையை உனது அன்பால் நிறைத்துவிடுவாய். நீ சிறையில் இருக்கலாம், நீ அதை கோவிலாக ஒரு
வினாடிக்குள் மாற்றி விடுவாய். நீ அதை நேசத்தால் நிறைக்கும்போது
அது ஒரு சிறையாக இருக்காது!

Dance Your Way To God

தியான யுக்தி 3

உனது நேசிக்கும் திறனை வளப்படுத்திக்கொள்

மரங்கள், பாறைகள், அன்னியர்கள்,
மக்கள், நண்பர்கள் ஆகிய எல்லோரையும் நேசிக்க ஆரம்பி.

ஒரு பாறை மேல் உட்கார்ந்து அதை நீ காதலிப்பதுபோல உணர்ந்து தொட்டுப்பார்! நீ உடனடியாக பதில்விளைவை
உணர்வாய்! ஒரு மரத்தை ஆழ்ந்த நேசத்துடன் தொட்டுப்பார்! திடீரென அது ஒரு வழிப்பாதையல்ல என்பதை
உணர்வாய்! உணவை சாப்பிடும்போது, உணவை அன்புடன் மெல்லு! குளிக்கும்போது தண்ணீரை தெய்வீகம் போன்று
ஆழ்ந்த அன்புடன் நன்றியுடன் பெற்றுக் கொள்! ஏனெனில் தெய்வீகம் எல்லாவற்றிலும் எல்லா இடத்திலும்
உள்ளது.
ஒருமுறை எல்லாமும் தெய்வீகம் என்று உணர ஆரம்பித்துவிட்டால் பின் நீ நேசத்திற்காக ஏங்க மாட்டாய், ஏனெனில் எல்லா இடங்களிலும் அது நிறைந்திருப்பதை நீ உணர்வாய்.

Nothing To Lose But Your Head

1.

எண்ணங்களை எழுதுவது

கேட்கும் காதுகளையுடைய யாரும் கேட்கலாம், ஆனால் அதற்காக அவர்கள் கவனிக்கவேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. கவனிப்பதற்கு கேட்கும் சக்தியுடைய காதுகளுடன் மேலும் ஒன்று தேவை. ஒரு அமைதி, ஒரு மௌனம், ஒரு சாந்தம் – காதுகளின் மூலம் மனம் கேட்ககூடாது, இதயம்தான் கேட்க வேண்டும்.
மனம் நீ செவிடு இல்லை என்றாலும் கூட உன்னை செவிடாக்கிவிடும்- ஏனெனில் மனம் ஒரு பேசும் பெட்டி அது நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து அரட்டையடித்துக்கொண்டே இருக்கும்.
முதல் படி உனது அறையில் உட்கார்ந்து கதவுகளை மூடிக்கொண்டு, உனது மனதில் ஓடுவதை அப்படியே எழுது.
என்ன ஓடுகிறது என தெரிந்துகொள்வதற்காக எழுது. ஏனெனில் நீ அதை வேறு யாருக்கும் காட்டப் போவதில்லை. திருத்தாதே. அதனால் என்ன வருகிறதோ அதை அப்படியே எழுது. நீ ஆச்சர்யப்படுவாய். பத்து நிமிடத்திற்குள் உன் புத்தி சுவாதீனத்தில் இல்லை என்பதை நீ பார்ப்பாய். உனது மனம் ஒரு பைத்தியக்காரனின் மனமாக இருப்பதை நீ பார்ப்பாய். எப்படியோ நீ அதை மூடிமறைத்து, உள்ளே என்ன உள்ளதென்று யாரும் பார்க்காமல் சமாளித்து போய்கொண்டிருக்கிறாய். உனது மனதில் உள்ளது என்னவென்று பிறர்க்கு மட்டுமின்றி உனக்கும்கூட தெரியாமல் மறைக்கும் அளவு நீ அதில் திறமைசாலியாகிவிட்டாய். அது தொடர்ந்து போய்கொண்டே இருக்கிறது. யாக்கட்டியாக், யாக்கட்டியாக். இதுபோல் தொடர்ந்து ஓசை எழுப்பிகொண்டேயிருக்கும் மனதினால் நீ செவிடாக இல்லாவிட்டாலும்கூட உன்னால் கவனிக்கமுடிவதில்லை நீ கேட்க மட்டுமே செய்கிறாய்.
கவனிப்பதற்கு ஒரு அமைதியான தொடர்பு சாதனம் தேவை.

THE OSHO UPANISHED

.

2.

உள் உரையாடல்

எப்போது முடிகிறதோ அப்போது ஒரு மணிநேரமோ அதற்கு மேலுமோ மௌனத்தில் அமர்ந்திரு. உள்ளே உரையாடல் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும். ஆனால் அதில் பங்கெடுத்துக்கொள்ளாதே.

www.facebook.com/ebooksintamil

காலம் 6 மாதங்கள்.
சம்பந்தப்படாமல் கவனித்தல்
இரண்டு பேர் பேசுவதை கவனிப்பது போல சம்பந்தப்படாமல் கவனிப்பதுதான் இதன் முக்கியமான பாகம். அதில் சம்பந்தப்படாதே. மனதின் ஒரு பாகம் மற்றொரு பாகத்திடம் சொல்வது என்ன என்று பார். என்ன வந்தாலும் வரட்டும். அதை அடக்க முயற்சிக்காதே. ஒரு சாட்சியாக மட்டும் இரு.
வருடக்கணக்கில் நீ சேர்த்து வைத்த குப்பைகள் வெளிவரும். இந்த குப்பைகளை வெளிவீச மனதிற்கு சுதந்திரம் கொடுக்கப்படவேயில்லை.
பந்தயக்குதிரை –
வாய்ப்பு கிடைத்தவுடன், மனம் கட்டவிழ்ந்த குதிரை போல ஓடும். ஓடட்டும். உட்கார்ந்து கவனி. கவனி. கவனிப்பது மட்டுமே செய். பொறுமையாக உட்கார்ந்திருப்பது ஒரு கலை. நீ குதிரை மீது அமர்ந்து அதை இப்படி அப்படி செலுத்த விரும்புவாய். அது உன் பழைய பழக்கம். இந்த பழக்கத்தை உடைக்க பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். அந்த பொறுமையாக இருப்பது எப்படி என்று கற்றுக் கொள். மனம் ஓடும்போதெல்லாம் வெறுமே கவனி. எந்த வகையிலும் குறுக்கிட முயற்சிக்காதே. ஒரு வார்த்தை எழுந்தாலும் அதன் மூலம் மற்றொன்று என ஆயிரம் விஷயங்கள் உள்ளே வந்துவிடும். ஏனெனில் எல்லாமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவையே.
உன் மனதை வெளியே கொட்டு
சாத்தியப்பட்டால் உனது எண்ணங்களை வெளியே கொட்டு. பேசு. அது இன்னும் அவசியம். அது மேலும் உதவி புரியும். ஏனெனில் நீயும் அதை கேட்கலாம். ஏனெனில் நினைக்கும்போது எண்ணங்கள் மிகவும் மெலிதானவை. உனக்கு அதைப் பற்றி தெளிவாக தெரியாததால் ஒருவிதமான பயம் இருக்கக்கூடும். சத்தமாக பேசு, அதை கவனி, அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொள். அதில் சம்பந்தப்படாமல் பிரிந்து இருப்பதில் கவனமாக இரு. மனதில் இருப்பதை பேசுவதன் மூலம் தெளிவு பெறு. ஆனால் தொடர்பற்று சம்பந்தமில்லாமல் இரு. கெட்ட வார்த்தை வந்தால் ஏசு, பேசு. ஆறு மாதங்கள் பொறுமையாக மனதை காலி செய்வது மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் உனது வாழ்க்கை முழுவதும் நீ மனதை எண்ணங்களால் நிரப்புவதை தவிர வேறேதுவும் செய்யவில்லை. பொறுமையுடனும் விடாமுயற்சியுடனும் செய்தால் மட்டுமே ஆறு மாதங்கள் போதும். இல்லாவிடில் அது ஆறு வருஷங்களோ, ஆறு பிறவிகளோ எடுக்கும். எல்லாமே உன்னைப் பொறுத்தது. நீ எந்த அளவு முழு மனதுடனும் நேர்மையாகவும் இந்த முறையில் முயற்சி செய்கிறாய் என்பதை பொறுத்தது. நீ சாட்சியாக இருக்கிறாய் என்பதை பலமுறை நீ மறந்துபோவாய். குதிரை மீது ஏறி சவாரி செய்ய ஆரம்பித்து விடுவாய். அதில் ஈடுபட்டு, உனது எண்ணங்களின் பயணத்தை ஆரம்பித்துவிடுவாய். நீ ஏதாவது எண்ணத்துடன் உன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு விட்டால் அப்போது நீ தோற்றுப் போய் விட்டாய். அதைப் பற்றி விழிப்புணர்வு அடைந்த கணமே குதிரையை விட்டு இறங்கி, வார்த்தைகளும் எண்ணங்களும் அதை செலுத்தாமல் எங்கே போகுமோ அங்கே போகட்டும். விட்டுவிடு, கவனிப்பதை மட்டுமே செய்.
மெது மெதுவாக நீ மௌனத்தின் மிருதுவான காலடி ஓசையை கேட்க ஆரம்பிப்பாய். கேட்கும் கலையை அனுபவப்படுவாய். காற்று மரத்தில் மோதும் ஒலியை, பூவிதழ்களும் சருகுகளும் உதிரும் ஓசையை நீ கேட்பாய். கடற்கரையில் அமர்ந்தால் அலையின் ஓசையை கேட்பாய். நதியின் ஓட்டத்தை, மின்னலை, இடியோசையை கேட்பாய். பறவைகள் பாடுவதை, குழந்தை அழுவதை, நாய் குரைப்பதை கேட்பாய். சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் நீ சப்தத்தை கேட்பாய்.

நீ கேட்பது எப்படி என்ற கலையை கற்றுக் கொண்டு விட்டால் பின் நீ சந்தோஷத்தால் நிறைந்து போவாய், ஏனெனில் நீ அப்போது ஒரு சாட்சியாளன் மட்டுமே. கவனிப்பதே சந்தோஷமானதாக இருக்கும். கவனித்தால் அது தியானமாகும். தியானமாக இல்லாவிடில் நீ கேட்க முடியாது.

THE TRUE SAGE

3.

தந்தி வாக்கியம் போல பேசு

வார்த்தைகளில் உணர்வு வார்த்தைகள், அறிவார்ந்த வார்த்தைகள் என உள்ளன. அறிவார்ந்த வார்த்தைகளை மேலும் மேலும் விலக்கி விடு. மேலும் மேலும் உணர்வுரீதியான வார்த்தைகளை உபயோகப்படுத்து. சமூக வார்த்தைகளும் ஆன்மீக வார்த்தைகளும் உண்டு. சமூக வார்த்தைகளை விடு. பிளவை உருவாக்கும் வார்த்தைகள் உள்ளன. நீ அவற்றை சொன்ன கணமே வாதம் ஆரம்பமாகும். அதனால் தர்க்கரீதியான வாதத்துக்கு அடிகோலும் மொழியை உபயோகிக்காதே. அன்பின் அக்கறையின் கனிவின் மொழியை உபயோகி. அப்போது தகராறு எழாது.

முதல்படி அவசியப்பட்டால் மட்டுமே பேசுதல் தேவைப்பட்டதை மட்டும் பேசுதல்– தந்தி கொடுப்பது போல, பத்து வார்த்தைகளுக்குள் தேர்ந்தெடுத்து பேசு. மக்கள் பேசும்போது கேட்டால் ஆச்சர்யப்படுவாய் எல்லா இடத்திலும் தவறாகவே புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது. நீ சொல்வது ஒன்று, வேறொன்று புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது. மக்கள் தாங்கள் இப்போது பேசுவதில் ஐந்து சதவீதம் மட்டும் பேசினால் போதும் அந்த ஐந்து சதவீதத்தில் தேவைப்படுவது அனைத்தும் உள்ளடங்கிவிடும். அப்போது இந்த உலகம் இன்னும் அமைதியாகவும் இன்னும் மௌனமாகவும் இருக்கும்.

உன்னுடைய தந்தி என்பது ஒரு கடிதத்தை விட சுருக்கமானதாகவும் பொருள் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும். தந்திபோல பேசு, அப்படி பேசினால் நாள் பூராவும் சில தடவைகள் மட்டுமே பேச வேண்டிவருகிறது என்பதை கண்டு நீ ஆச்சர்யப்படுவாய்.

THE GOLDEN FUTURE

தியான யுக்தி – 1

ஏற்றுக் கொள்ளுதல் செய்யும் வித்தை

ஆரம்பம் – ஏற்றுக் கொள்

உனக்கு என்ன நிகழ்ந்தாலும் நீ அதை உன் இருப்பின் ஒரு பாகமாக ஏற்றுக் கொள். அதை கண்டனம் செய்யாதே.

இரண்டாவது – முழுமையே இயற்கை

மரங்கள் மட்டுமல்ல, மேகங்கள் மட்டுமல்ல – முழுமை. என்ன நிகழ்ந்தாலும் அது இயற்கையினால்தான் நிகழ்கிறது. இயல்பில்லாதது எதுவுமேயில்லை, இருக்க முடியாது. இல்லாவிடில் அது எப்படி நடக்கும் ஒவ்வொன்றும் இயற்கையானது. அதனால் இது இயற்கையானது

இது இயற்கையில்லாதது என பிளவு ஏற்படுத்தாதே. என்னவாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள், அதை ஆராயாதே.

நீ மலையில் இருந்தாலும் சரி, மார்கெட்டில் இருந்தாலும் சரி நீ அதே இயற்கையில்தான் இருக்கிறாய். சில இடங்களில் இயற்கை மலையாக, மரமாக இருக்கிறது,

www.facebook.com/ebooksintamil

சில
இடங்களில் இயற்கை மார்க்கெட்டில் கடைகளாக இருக்கிறது.
ஒருமுறை நீ ஏற்றுக் கொள்ளுதலின் ரகசியத்தை தெரிந்து கொண்டு விட்டால் பின் கடைவீதியும் கூட அழகானதாகி விடும். கடைவீதிகென்றே ஒரு அழகு இருக்கிறது. அங்கே உள்ள
அதன் வாழ்வு, அந்த துடிப்பு, சுற்றி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் அந்த அழகான
கிறுக்குத்தனம் எல்லாமும் அழகானது. அதற்கே உரிய அழகு இருக்கிறது. மேலும் கடைவீதி இல்லையென்றால் மலைகள் அவ்வளவு அழகாக இருக்காது. மலைகள் அவ்வளவு அழகாகவும் அவ்வளவு
அமைதியானதாகவும் இருக்க காரணம் கடைவீதி இருப்பதுதான். கடைவீதிதான் மலைகளுக்கு மௌனத்தை கொடுக்கிறது.
நீ ஒரு மரத்தின் அடியில் உட்கார்ந்து உன்னை முழுமையாக மறந்து விடலாம். நீ
கரைந்து போய்விடும் அளவு உன்னை மறந்து விடலாம். நீ தெருவில் நடனமாடலாம், நீ உன்னையே மறந்து விடும் அளவு உன்னை இழந்து நடனமாடலாம். என்ன நிகழ்ந்தாலும் அதில்
முழுமையாக கரைந்து ஒன்றி போய் விடுதலே அதன் ரகசியம். உனது மேகம் நகரும் வழியை கண்டுபிடி, பொழியும் இடத்தை பார், அதை முழுமையாக அனுமதி. எங்கே அது பொழிந்தாலும் அது தெய்வீகத்தை சென்று சேரும். சண்டையிடாதே. மித, நதியுடன் போராடாதே. அதனுடன் மிதந்து போ. நடனத்துடன் நீ முழுமையாக ஒன்றி போகும்போதுதான் அது அழகானது, அதுதான்
முக்கியம். எதையும் புறந்தள்ளாதே. புறந்தள்ளுதல் ஆன்மீகமானதல்ல. முழுமையாக ஏற்றுக் கொள். ஏற்றுக் கொள்ளுதலே பிரார்த்தனை.

My Way : The Way of The White Clouds

தியான யுக்தி – 2

உள்குரலை கவனித்தல்

நீங்கள் எங்களிடம் உன் உள் குரலை கேட்டு அதன் மூலம் செயல்படு என்று
கூறுகிறீர்கள். ஆனால் எங்களுக்கு மனதின் குரல் மட்டுமே உண்டு என்பது உங்களுக்கு
மிக நன்றாகத் தெரியும். அப்படியிருக்கும்போது எதனால் அப்படி கூறுகிறீர்கள்
வெறுமைக்கு கூட குரல் உண்டா
ஆம். வெறுமைக்கு என்று அதற்கே உரித்தான குரல் உண்டு. அது உண்மையில் குரலே அல்ல. அது ஒரு உத்வேகம். அது ஒரு சப்தம் அல்ல. அது மௌனம். யாரும் இதை செய் என்று
சொல்வதில்லை, நீயே அதை செய்ய வேண்டும் போல உணர்கிறாய். உள்குரலை கேட்பது என்பது
எல்லாவற்றையும் உள்ளே உள்ள வெறுமையிடம் விட்டுவிடுவது. பின் அது உன்னை வழிநடத்தும்.
நீ வெறுமையாக செல்லும்போது எப்போதும் சரியாகத்தான் செல்வாய். உன்னிடம் உள் வெறுமை இருந்தால் எதுவும் தவறாகாது. எதுவும் தவறாக முடியாது. வெறுமையில் எதுவும் தவறானதில்லை. இதுதான் எப்போதும் சரியானது என்பதற்கான சான்று. ஆம். வெறுமைக்கென்று
ஒரு குரல் உண்டு, மௌனத்திற்கென்று ஒரு இசை உண்டு, அசைவற்றது அதற்கே உரிய

நடனத்தை
கொண்டுள்ளது. ஆனால் நீ அதை சென்றடைய வேண்டும்.
நான் மனதை கேள் என்று சொல்ல வில்லை. உண்மையில் மனது உன்னுடையதே அல்ல.
நான்
உன்னுடைய குரலை கேள் என்று நான் சொல்லும்போது இந்த சமுதாயம் உனக்கு கொடுத்த எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடு என்றுதான் கூறுகிறேன். இந்த மனம் சமுதாயத்தால் உனக்கு கொடுக்கப்பட்டது. உனது மனம் உன்னுடையது அல்ல. அது சமுதாயம், அது கட்டுத்திட்டப்படுத்தப்பட்டது. அது சமுதாயம். வெறுமை உன்னுடையது. மனம் உன்னுடையது அல்ல. மனம் ஒரு இந்துவாக, முகம்மதியனாக, கிறிஸ்டியனாக. கம்யூனிஸ்டாக, முதலாளித்துவமானதாக, கம்யூனிஸத்திற்க்கு எதிரானதாக இருக்கலாம். வெறுமை ஏதுமில்லாதது. யாருமில்லாதது. அந்த ஏதுமற்ற தன்மைதான் உன்னுடைய இருப்பின் தூய்மை.
அதை கவனி.
நான் கவனி என்று சொல்லும்போது, யாரோ ஒருவர் உன்னிடம் அங்கிருந்துகொண்டு பேசுகிறார் என்று நான் சொல்லவில்லை. அதை கவனி என்று நான் சொல்லும்போது அதற்கு நீ
கிடைக்கக்கூடியவனாக இரு, உன் இருப்பு அதில் இருக்கட்டும், உன் செவி அதற்கு திறந்திருக்கட்டும் என்று கூறுகிறேன். அது உன்னை வழி நடத்தும், அது யாரையும் தவறாக வழிநடத்தியதில்லை. இந்த ஏதுமற்ற தன்மையிலிருந்து வெளிவரும் எதுவுமே அழகானதாக, சத்யமானதாக, சிறந்ததாக, வரமாகத்தான் இருக்கும்.

Yoga : The Alpha And the Omega

1. கதவும் சுவரும்

மூடியவனாக இருப்பது இறந்தவனாக இருப்பதாகும். இது முழு வானமும் உனக்குரியதாக இருக்கும்போது நீ சாவி துவாரத்தின் வழியாக வானத்தை பார்ப்பதைப் போன்றது. சாவி துவாரத்தின் வழியாக பார்த்தாலும் ஒரு
சிறிய அளவு வானத்தை பார்க்கலாம். சூரிய கதிர் ஒரு சமயம் பிரதிபலிக்கலாம், ஒரு நட்சத்திரம் ஜொலிப்பதை பார்க்கலாம். ஆனால் இது தேவையில்லாத சிரமம், தேவையில்லாமல் ஏழையாகவே இருப்பது.
இந்த கீழ்கண்ட எளிய பயிற்சி இதை மாற்ற உதவலாம்.
எப்போது – ஒவ்வொரு நாள் இரவும் படுக்கப்போவதற்கு முன்
நேரம் – 20 நிமிடங்கள்.
முதல்படி – <u>சுவராக மாறு</u>
அறையின் நடுவில் நின்றுகொண்டு 10 நிமிடங்கள் சுவற்றையே பார். சுவரின் மேல் கவனத்தை வை. கதவின் மீது அல்ல, சுவர்மீது. உன்னை நீயே ஒரு சுவர்போல எந்த திறப்பும் இல்லாத முழுமையாக மூடிய ஒரு சுவர் போல நினைத்துக்கொள். யாரும் உன்னுள் நுழைய முடியாது, நீயும் எங்கும் வெளியே வரமுடியாது.
சிறைபட்டதுபோல. மனதளவில் ஒரு சுவர்போல மாறு. உனது முழு சக்தியும் ஒரு சுவர் போல
ஒரு சீனச் பெருஞ்சுவர் போலாகட்டும். சுவராக மாறு எவ்வளவு இறுக்கமாக இருக்கமுடியுமோ

www.facebook.com/ebooksintamil

அவ்வளவு இறுக்கமாக, எல்லா திறப்புகளையும் விட்டுவிட்டு முழுமையாக மூடிக்கொள். லிப்நாட்ஸ் கூறியதுபோல ஒரு மோனாடாக, ஒரு திறப்பற்ற அணுபோல மாறு. உனக்குள் முழுமையாக மூடிக்கொள். உனக்கு மூச்சுத் திணற ஆரம்பிக்கும், நீ நடுங்க ஆரம்பிப்பாய். வேதனை எழும். நீ இறக்கபோவது போல உணர்வாய். கவலைப்படாதே. அந்த உணர்வினுள் போ. அந்த இறுக்கத்தை, அந்த கவனத்தை, அந்த சுருங்குதலை உச்சகட்டத்திற்கு கொண்டு வா.

இரண்டாவது படி – கதவாக இரு

இப்போது திரும்பி நின்று கதவைப் பார்த்து 10 நிமிடங்களுக்கு நில். கதவை திறந்து வைத்துக் கொள், கதவாக மாறு. இப்போது நீ சுவராக அல்ல, கதவாக இரு. யார் வேண்டுமானாலும் உன்னுள் வரலாம் – தட்டவேண்டிய அவசியம் கூட இல்லை. நீயும் வெளியே போகலாம். தடை ஏதும் இல்லை. தளர்வு கொள். . . முழு உடலும் தளர்வடையட்டும்.

விரிவடை. அங்கேயே நில் ஆனால் விரிவடை. விரிவாகு. நீ அந்த முழு அறையையும் நிறைப்பதைப் போல உணரு. . . உனது சக்தி அந்த கதவின் வழியே தோட்டத்திற்குள் பாய்ந்தோடி

செல்லட்டும். அந்த சக்தி வெளியே செல்வதற்கு அனுமதி, அதே சமயம் வெளி உலகம் உன்னுள் வருவதை

உணரு.

மூன்றாவது படி – அப்படியே தூங்க செல்.

இதை குறைந்தது தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களுக்கு செய். மூன்றாவது வாரத்திற்கு பிறகு நீ திறந்திருப்பவனாக

உணர்வாய், ஆனால் இந்த முரண்பாட்டை அதிக வலிமையாக உணர விரும்பினால் தொடர்ந்து செய். ஒருமுறை உன்னுடைய சக்தியை – சுவராகவோ, கதவாகவோ மாறும் அந்த சக்தியை நீ புரிந்துகொண்டுவிட்டால் பின் மிக அழகானதொரு பரிமாணத்தை பற்றிய உணர்வை நீ பெறுவாய்.

உன்னால் மற்றவர்களின் சக்தியையும் உணர முடியும். நீ தெருவில் ஒருவரை கடந்து செல்கிறாய், அவர் சுவராக இருக்கிறாரா, கதவாக இருக்கிறாரா என்று உன்னால் உணரமுடியும். இப்போது அதைப் பற்றிய உள்முக புரிதல் உனக்கு இருக்கும். நீ அவருடன் தொடர்புகொள்ள விரும்பினால் அவரை நீ சுவராக உணரும்பொழுது அவருடன் தொடர்பு கொள்ளாதே ஏனெனில் எதுவும் வெற்றியடையாது. அவர் கதவாக இருக்கிறார் என நீ உணரும்போது தொடர்பு கொள். உறவுகளில் பல தடவைகள் இது நிகழும்போது ஒரு ஆழமான அனுபவமாக இருக்கும். இதை நீ கற்பனை கூட செய்து பார்க்கமுடியாது. மக்கள் தங்களது சொந்த சக்தியை பற்றிய விழிப்புணர்வு பெற்றால்

அவர்களது வாழ்வு முழுமையும் முற்றிலும் வேறுபட்டதாக இருக்கும். பின் அவர்கள் யார் கதவாக இருக்கிறார்களோ அவர்களுடன் நேசம் கொள்வர். சுவராக இருப்பவர்களுடன் நேசம் கொள்ள மாட்டார்கள். மேலும் அவர்கள் மக்கள் எப்போதெல்லாம் கதவாக இருக்கிறார்கள் என்பதையும் தெரிந்துகொள்வார்கள். ஏனெனில் மனிதர்களின் மனநிலை மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது.

ஒருவர் காலையில் கதவாக இருக்கலாம், மாலையில் அவரே சுவராக மாறலாம் – ஏனெனில் நாள் முழுவதும் போராட்டமும் சண்டையும் பதட்டமும், இறுக்கமும் வேதனையும் ஏற்படும் போது மூடிக்கொள்ளத்தான் தோன்றும். அதனால் ஒருவர் கதவாக இருக்கும்போது அவரை அணுகினால் அவர் வேறுபட்ட மனிதராக இருப்பார். உனது குழந்தையை அது கதவாக இருக்கும்போது அணுகு. அப்போது அவன் நீ சொல்வதை கேட்பான், நீ கூறுவதை கிரகித்துகொள்ள தயாராக இருப்பான். இல்லாவிடில் நீ கத்திக்கொண்டே இருக்கவேண்டியதுதான். அவன் செவிடனாக இருப்பான். அவன் சுவராக இருப்பான். உன்

மனைவி கதவாக இருக்கும்போது அவளிடம் பேசு. அவள் கதவாக இருக்கும்போது அவளுடன் கூட முயற்சி செய். அவள் சுவர் போல இருக்கும் போது அவளை
தொந்தரவு செய்யாமலிருப்பது நல்லது. ஆனால் ஒருமுறை உனது உள்முக உணர்வை பற்றி உனக்கு
தெரிந்துவிட்டால், பின் நீ அதை எங்கேயும் உணரலாம்.
மூலம்: THE PASSION FOR THE IMPOSSIBLE

2. <u>ஓடுதல்</u>

ஓடுதல் எப்படி வேலை செய்கிறது. . .
உள்ளே பயம் இருக்கிறது, பயத்திற்கு கீழே கோபம் இருக்கிறது, கோபத்திற்கு கீழே
அன்பிருக்கிறது. இவையனைத்திற்கும் கீழே உள்ளதை கண்டுபிடிக்கவேண்டும். அதனால் இந்த அடுக்குகளுக்கு
கீழே உள்ளதை காண முயலவேண்டும். இதற்கான எளிய வழி இதுதான்.
மனித குலத்தின் ஆழமான அடுக்கு வேட்டையாடுதல். நமது
மூளை செல்களில் ஓடுவதற்கு தேவையான ஆற்றல் பொதிந்திருக்கிறது. நீச்சல் ஒரு ஆழமான விஷயமல்ல – அது கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது – ஆனால் ஓட்டம் உண்மையிலேயே ஆழமானது.
அதனால் ஒரு தியானிப்பவன் பெறும் தியான சக்தியை விட அதிக
தியான சக்தியை ஒரு ஓடுபவன் பெறுவது நிகழ்ந்திருக்கிறது. தியானத்தில் அது பத்து சதவிகிதம்தான், ஓடுதலில் அது எண்பது சதவிகிதம். இன்னும் சிறப்பான உலகத்தில்
ஓடுதல் மிக முக்கியமான தியானத்தில் ஒன்றாக இருக்கும். ஏனெனில் நீ வேகமாக ஓடும்போது
ஆழமாக மூச்செடுக்கிறாய், மெதுமெதுவாக முதல் கிலோமீட்டர் ஓடியபின் உனக்கும் உன் உடலுக்கும்
இடையே வேறுபாடு இருக்காது. மனதிற்கும் உடலுக்கும் இடையேயான பிளவு மறைந்துவிடுகிறது.
மனோரீதியாக ஒன்றாகிவிடுகிறாய், நீ ஒன்றாக, முழுமையாகிவிடுகிறாய். முதல் கிலோ மீட்டர் ஓடியபின் நீ
தொடர்ந்து ஓடும்போது, சுவாசம் உன்னை எடுத்துக்கொள்கிறது, உண்மையிலேயே
ஆழ்ந்து செல்கிறது – அது ஆழமாக சென்றாக வேண்டும், உள்ளே வெளியே
இரண்டு மூச்சுமே ஆழ்ந்து செல்கிறது – உனது இரத்தம் முழுமையும் சுத்தப்படுத்தபடுகிறது, காற்று உன்னுள் செல்கிறது, சூரிய கதிர்கள் உன்னுள் செல்கிறது.
நீ திரும்பவும் இயற்கையின் பாகமாகிவிடுகிறாய், நீ திரும்பவும்
ஒரு விலங்கு போலாகிவிடுகிறாய்– வீணாகிப்போன ஒரு நாகரீகமடைந்த மனிதனாக இல்லாமல் போகிறாய்.
நீ திரும்பவும் ஒரு விலங்கு போலாகும்போது திடீரென எல்லா கவலைகளும் மறைந்துவிடும், கவலைப்படுபவனால் ஓடமுடியாது, இரண்டும் ஒன்று சேர்வது சாத்தியமில்லை. ஓடுதல் உனது ஆழ்ந்த
மையத்தை தொடும்போது வேட்டையாடுதல் அங்கிருக்கும். நீ அதை இன்னும் உனது மூளையின்
செல்களில் சுமந்துகொண்டிருக்கிறாய், அதை திரும்பவும் தொட்டு, உயிரூட்டி, உயிர்பிக்க செய்ய வேண்டும் – அது உனக்கு அளவற்ற சந்தோஷத்தை கொடுக்கும். அந்த

சந்தோஷத்தில் பயம் மறைந்துவிடும். அந்த சந்தோஷத்தில் கோபம் மறைந்துவிடும். அன்பு பெருகி ஓட ஆரம்பிக்கும்.
மூலம்: THIS IS IT.
தியான யுக்தி – 1

உனது சொந்த குரலை கண்டுபிடித்தல்

நீ உனது சொந்த விருப்பத்தின் மூலமாக செயல்பட முடிந்தால், உனது உள்ளுணர்வு சொல்வதை தேர்ந்தெடுக்கமுடிந்தால். . . . ! உனது உள்ளுணர்வு குழந்தை பருவத்தில் மிகவும் வலிமையானதாக இருக்கும். ஆனால் வளர வளர மெதுமெதுவாக அது வலிமையிழந்துவிடுகிறது. பெற்றோர்களின், ஆசிரியர்களின், சமுதாயத்தின், குருமார்களின் குரல் வலுத்து
ஒலிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது. நீ உனது குரலை கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்றால் அந்த கூட்டத்தை விட்டு வெளியே வர வேண்டும்.

முதல்படி:
உள்ளே கவனி – இது யாருடைய குரல் ?
சில நேரங்களில் அது உனது தந்தையினுடையதாக சில சமயங்களில் அது உனது தாயினுடையதாக, சில நேரங்களில் தாத்தாவினுடையதாக, சில நேரங்களில் உனது ஆசிரியருடையதாக இருக்கலாம்.
இவையனைத்தும் வேறு வேறு விதமாக இருக்கும். அவ்வளவு சுலபமாக அடையாளம் காண முடியாத ஒரே
விஷயம்- உனது சொந்த குரல். அது எப்போதும் அடக்கி வைக்கபட்டிருக்கும். பெரியவர்கள் சொல்வதை, குருமார்கள் சொல்வதை, ஆசிரியர்கள் சொல்வதை, கேட்கவேண்டும் என்று உனக்கு
சொல்லப்பட்டிருக்கும். ஆனால் உன்னுடைய சொந்த குரலை கவனி, அது கூறுவதை கேள் என்று உனக்கு சொல்லப்பட்டிருக்காது.
உன்னுடைய சொந்த குரல் மெலிதானதாக, கேட்கப்படாமல், இந்த கூட்ட நெரிசலில் கேட்க முடியாதபடி அழுந்தி இருக்கும்.
அதை கேட்பது கிட்டதட்ட இயலாத செயல். முதலில் நீ இந்த குரல்களிலிருந்து வெளியேற வேண்டும், ஒரு விதமான அமைதியை, மௌனத்தை, நிசப்த்தத்தை அடையவேண்டும்.
அப்போதுதான் அது கேட்கும், உனக்கே சொந்தமான குரல் உண்டு
என்பது ஒரு ஆச்சரியமான விஷயமாக உனக்கு தெரியும். அது அங்கே ஒரு ஆழ்நீரோட்டமாக, அடி நீரோட்டமாக இருந்துகொண்டேயிருக்கும்.
நீ உனது சொந்த விருப்பத்தை காணமுடியாவிடில், உனது வாழ்க்கை கருவறையிலிருந்து கல்லறை வரை மிக
நீண்ட ஒரு சோகமாகத் தான் இருக்கும். தன்மீது பிறர் திணிக்கும் அவர்களது கருத்துகளை எதிர்த்து புரட்சி செய்து தங்களது விருப்பத்தின்படி வாழும் மக்களே இந்த உலகில் ஆனந்தமாக வாழும் மக்கள். மற்றவர்களது கருத்துகள் எவ்வளவு சிறப்பானதாக இருந்தாலும் அவை உன்னுடையதாக இல்லாதபோது அவை பயனற்றவையே. உன்னுள் உதயமாகும், உன்னுள் வளரும், உன்னுள் மலரும் கருத்துகளே அர்த்தமுள்ள கருத்துகளாகும்.

இரண்டாம்படி:
யார் பேசுவது என கவனிப்பது !
நீ என்ன பேசினாலும் செய்தாலும் நினைத்தாலும் முடிவு செய்தாலும் உன்னை நீயே கேட்டுக்கொள் : இது உன்னிடமிருந்து வருகிறதா அல்லது வேறு யாராவது பேசுகிறார்களா ?

www.facebook.com/ebooksintamil

உன்னுடைய சொந்த குரலை கண்டுபிடித்துவிட்டால் நீ ஆச்சர்யபடுவாய். உன்னுடைய தாயின் குரலை நீ திரும்பவும் கேட்பாய். தந்தையின் குரலை திரும்பவும் கேட்பாய்- அதை கண்டுபிடிப்பது கடினமானதல்ல. முதன்முறை உனக்கு கொடுக்கப்பட்ட சமயத்தில் எப்படி சொல்லப்பட்டதோ அப்படியே பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கும். அந்த
அறிவுரை, கட்டளை, ஒழுக்கம், ஆகிய எல்லாமும் – நீ குருமார்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள், சொந்தகாரர்கள், மற்றும் பக்கத்து வீட்டுகாரர்கள் ஆகிய பலரையும் நீ அங்கே காணலாம். சண்டையிட வேண்டிய அவசியமில்லை. அது உன்னுடைய குரலல்ல, வேறு யாருடையதோ – யாராயிருந்தாலும் சரி, வேறு யாரோ தான்- என்று தெரிந்துகொள், அதுவே போதும். நீ அதை பின்பற்றமாட்டாய். அதன் விளைவுகள் என்னவாக இருந்தாலும் சரி, நன்மையோ, தீமையோ- நீ இப்போது உன் வழியே
செல்ல முடிவெடுத்துவிடுவாய். நீ
பக்குவப்பட, பண்பட ஆரம்பித்துவிடுவாய்.நீ குழந்தையாக இருந்தது போதும், நீ சார்ந்திருப்பவனாக இருந்தது
போதும். நீ இந்த குரல்களை கேட்டு கேட்டு அதை பின்பற்றுபவனாக இருந்தது போதும்.அவா உனக்கு கொடுத்தது என்ன ? குழப்பம்தான்.

<u>மூன்றாம் படி</u>:

நன்றி. . . . வணக்கம்.

ஒருமுறை அது யாருடைய குரல் என்பதை நீ கண்டு கொண்டு விட்டால்
அந்த குரலுக்குரியவருக்கு நன்றி சொல், பின் உன்னை விட்டு போகச் சொல், பின் அந்த குரலுக்கு, அந்த குரல் சொல்லும் விஷயத்திற்கு வணக்கம் சொல். உனக்கு அந்த குரலை கொடுத்த
நபர் உனது விரோதியல்ல. அவருடைய குறிக்கோள் தீமை செய்வதல்ல, ஆனால் அவரது குறிக்கோள் என்ன
என்பதல்ல கேள்வி. உனது உள் மையத்திலிருந்து வராத ஏதோ ஒன்றை அவர் உன்னிடம் பதிய வைக்கிறார் என்பதுதான் பிரச்சனை, மேலும் வெளியிலிருந்து வந்து பதியும் எதுவுமே உன்னை மனரீதியாக அடிமைப்படுத்தும்.

ஒருமுறை அந்த குரலிடம் என்னை விட்டுவிடு என்று உறுதியாக கூறிவிட்டால், பின் நீ அதனுடன் கொண்டுள்ள தொடர்பு, நீ அதனுடன் கொண்டுள்ள அடையாளம் உடைந்துவிடும். அது உன்னுடைய குரல் என்று நீ நினைத்துக்கொண்டிருக்கும்
வரைதான் அது உன்னை கட்டுப்படுத்தும் திறன் பெற்றிருக்கும். அந்த அடையாளம் தான் முழு பிரச்சனையே. அது உனது எண்ணமல்ல, உனது குரலல்ல, என இப்போது உனக்கு தெரியும். அது
உனது இயல்புக்கு அன்னியமானது. அதை தெரிந்துகொள்வதே போதுமானது. உன்னுள் உள்ள அந்த குரல்களிலிருந்து நீ விடுபட்டவுடன் நீ இதுவரை கேட்டிராத மெலிதான, சிறிய குரலை கேட்கும்போது
வியப்படைவாய். . . . பின் நீ அதுதான் உனது குரல் என்று தெளிவாக அறிந்துகொள்வாய்.

அது எப்போதுமே அங்கிருக்கிறது, ஆனால் மெலியதாக, சன்னமாக கேட்கும் ஏனெனில் அது அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நீ குழந்தையாக இருக்கும்போது அந்த குரல் மெல்லியதாக இருக்கும், ஒரு விதை முளைவிட்டதைபோல, ஆனால் மற்ற செடிகள் அதை மறைத்து மூடிவிட்டன. நீ இப்போது அந்த செடிகளை பார்த்து கவனித்துகொண்டிருக்கிறாய், அந்த சிறிய முளைதான் உனது வாழ்க்கை, அது இன்னும் உயிரோடு இருக்கிறது, நீ அதை கண்டுபிடிப்பதற்காக அது காத்திருக்கிறது என்பதை நீ

முற்றிலுமாக மறந்துவிட்டாய். உனது சொந்த குரலை கண்டுபிடி, பின் எந்தவித பயமும் இல்லாமல் அதை
பின்பற்று.
அது உன்னை எங்கே வழிகாட்டி கூட்டி சென்றாலும் அதுதான் உன் வாழ்வின் இலட்சியம், அதுதான் உனது இறுதிப்பாடு. அங்கே மட்டுமே நீ நிறைவடையமுடியும், திருப்தியடையமுடியும். அங்கேதான் நீ மலர்ச்சியடைவாய்- அந்த
மலர்தலில்தான் அறிதல் நிகழும்.

Source: THE REBEL

தியான யுக்தி - 2

தலையாய குணங்கள்

முதல்படி :
உனது சக்தியை எடுத்துகொள்வது எது. உனது விசேஷ குணாதிசயம் எது என கண்டுபிடிப்பது மிக எளிது – சில தினங்களுக்கு உனது மனதை கவனித்துக் கொண்டிரு- ஒரு டைரி எடுத்து விஷயங்களை குறித்து வைக்கலாம் – உனது சக்தியை, அதிகபட்சமாக எடுத்துக் கொள்வது எது ? உனது கற்பனையை செலுத்துவது எது ?
பொறாமை ? அதிகாரத்திற்கான ஆவல் ? ஆணவம் ? இவைதான் உனது முதல் எதிரி.
ஒவ்வொருவரும் வேறு வேறு விதமான விஷயங்களை கண்டுபிடிப்பர் – கோபம், பாலுணர்வை அடக்கி வைத்தல் – இதுபோல. அது என்ன என்று கண்டுபிடித்தலே பாதி வெற்றியடைந்தது போலத் தான். ஏனெனில் நீ மட்டும்தான் கண்டுபிடிக்கமுடியும்.
குருட்ஜிப் தனது சீடர்கள் இதை கண்டுபிடிக்க பலவேறு விதமான வழிகள் வைத்திருந்தார். ஒரு மன நல மருத்துவர்
உன்னுடைய கனவுகள் மூலமாக இதை கண்டுபிடித்துவிடுவார். ஆனால் அவர் எந்த பள்ளியில் இருந்து கற்றுக்கொண்டு வந்தாரோ அந்த வழிமுறை மூலமாக அதை பொருள் கொண்டுவிடுவார்.

இரண்டாவதுபடி:
எதிர்வினை புரியாதே. அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொள். அந்த எதிரி வரும்போது எதிர்வினை புரியாதே. அமைதியாக இருந்து அது திரையில் கடந்து செல்வதை கவனிப்பதுபோல கவனி. நீ அதனுடன் பிணைப்பு கொள்ளாவிடில்
திடீரென உனது எதிரி எடுத்துக் கொண்டிருந்த ஒரு அளவற்ற சக்தி விடுதலை பெறும். நீ புத்துணர்வடைவாய். உநது முழு இருப்பும் திடீரென புதுமையாக இளமையாக மாறும்.

மூன்றாவதுபடி:
மற்றவைகளையும் கண்டுபிடி. பின் இரண்டாவது மூன்றாவது எதிரிகளை கண்டுபிடி. உனக்கு உன்னிடம் உனது சக்தியை எடுத்துக் கொள்ளும் எதிரிகளே இல்லாத போது உன்னிடம் ஒரு அழகு, சாந்தம், அளவற்ற சக்தி ஆயிரம் தாமரை
மலர்களாக உன்னிடம் மலரும்.

Source: THE TRANSMISSION OF THE LAMP

1. சக்தியை விடுவித்தல்

ஏதோ ஒன்று தவறாகப் போகும்போது உடனடியாக உனது கண்களை மூடி உள்ளே பார்த்து அங்கே உள்ள திருடனை கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் என்பதை மிக முக்கியமான விதியாக கொள்ள வேண்டும். உன்னால் பார்க்க முடியும். ஏனெனில் இது உண்மை, நிஜம். நீ கோபத்தை சேர்த்து வைத்துக் கொள்கிறாய் என்பது உண்மை. அதனால்தான் நீ கோபமடைகிறாய். நீ வெறுப்பை சேமித்து வைத்துக் கொண்டுள்ளாய். அதனால்தான் நீ வெறுப்பை உணர்கிறாய். அடுத்தவர் உண்மையான காரணமல்ல.

செய்யும் நேரம்

நீ எப்போதெல்லாம் துன்பப்படுகிறாயோ அப்போது :-

பாயிண்ட் 1

:- உனது கண்களை மூடி உள்ளே செல் – ஏனெனில் உள்ளே உள்ள குற்றவாளியை கையும் களவுமாக பிடிக்க சரியான தருணம் அது. இல்லாவிடில் உன்னால் கண்டுபிடிக்க முடியாது. கோபம் மறைந்தபின் உன் கண்களை மூடினால் உள்ளே எதையும் உன்னால் காண முடியாது. எதுவும் இருக்காது. சூடாக உள்ள சமயத்தில் உள்ளே பார். இந்த நேரத்தை தவற விட்டு விடாதே.

பாயிண்ட் 2

:- பிரச்னையை உருவாக்குவது என்னுடைய எதிர்மறைதான் என்பதை ஒருமுறை நீ உணர்ந்துவிட்டால் அது தானாகவே உதிர்ந்து விடும். எதிர்மறை மனம் தானாகவே உதிர்ந்துவிடும்போது அங்கு ஒரு அழகு வருகிறது. நீ அதை விடுவதற்கு முயற்சி செய்யும்போது அது பற்றிக் கொண்டிருக்கும். ஏனெனில் அதை விடுவதற்கு நீ முயற்சி செய்வதே உன்னுடைய சூழ்நிலை இன்னும் பக்குவப்படவில்லை என்பதை காட்டுகிறது.

Source:Yoga Alpha and Omega

2.கோபத்தை கருணையாக நிலை மாற்றுதல்

கோபம் என்பது உனது உடலிலுள்ள மின்சாரத்தைப் போன்றது. அதை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வதென்று உனக்குத் தெரியவில்லை. நீ உன்னையே அழித்துக் கொள்கிறாய் அல்லது எதிராளியை அழிக்கிறாய். நீ உன்னையே அழித்துக் கொண்டால் சரிதான், அது உன்னைப் பொறுத்த விஷயம். ஆனால் வேறு யாரையும் கொல்லக் கூடாது என்று இந்த சமுதாயம் கூறுகிறது. இந்த சமுதாயத்திற்கு அப்படித்தான் இருக்கும்.. அதனால் நீ ஒன்று வெறிபிடித்தவனாகிறாய் அல்லது அடக்கி வைத்துக் கொள்பவனாகிறாய். தேவையான அடிப்படை விஷயம் என்னவென்றால் உள் மின்சாரமாகிய கோபம் என்ற இந்த சக்தியை தெரிந்து கொண்டு அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அடைவதுதான். அது மின்சாரம் ஏனெனில் நீ சூடாகிறாய், நீ கோபம் அடையும்போது நீ கொதிப்படைகிறாய். உன்னால் புத்தரின் சாந்த நிலையை புரிந்து கொள்ள முடியாது. ஏனெனில் கோபம் கருணையாக நிலைமாற்றமடையும் போது எல்லாமும் அமைதியடையும். ஒரு சாந்த மனநிலை நிகழும். புத்தரால் கொதிப்படைய முடியாது. அவர் எப்போதும் மையம் கொண்டவராக

அமைதியானவராகவே
இருப்பார். ஏனெனில் இந்த உள் மின்சாரத்தை எப்படி உபயோகப்படுத்துவதென்று அவருக்குத் தெரியும். மின்சாரம் சூடானது – ஆனால் ஏர் கண்டிஷனுக்கு அதுதான் ஆதாரம். கோபம் சூடானது – ஆனால் அதுதான் கருணைக்கு ஆதாரம். கருணை உள்முக ஏர் கண்டிஷன்.
திடீரென
எல்லாமும் குளிர்ச்சியாகவும் அழகாகவும் மாறிவிடும். எதுவும் உன்னை தொந்தரவு செய்யாது, இந்த முழு பிரபஞ்சமும் நண்பனாக மாறி விட்டது. இப்போது எதிரிகளே இல்லை. ஏனெனில் நீ கோபத்தின் கண் கொண்டு பார்க்கும் போது சிலபேர் எதிரிகளாக தெரிவர். ஆனால் கருணை கண் கொண்டு பார்க்கும் போது ஒவ்வொருவரும் நண்பனாக, அண்டை
வீட்டுக்காரராக
தெரிவர். நீ நேசிக்கும்போது எல்லாமும் தெய்வீகம். நீ வெறுக்கும்போது எங்கு பார்த்தாலும் சைத்தான்தான். உண்மையின் மீது பிரதிபலிக்கும் உனது நிலைப்பாடுதான் எல்லாம்.
விழிப்புணர்வுதான் தேவை, கண்டனம் அல்ல....
விழிப்புணர்வின் மூலம் நிலைமாற்றம் இயல்பாக நிகழும். நீ உனது கோபத்தை பற்றிய விழிப்பு பெற்றால் புரிதல் ஊடுருவுகிறது. கவனி, எந்த கருத்துமின்றி, நல்லது கெட்டது என்று சொல்லாமல் உனது உள் வானத்தை கவனி. அங்கு மின்னல் – கோபம் வருகிறது, நீ சூடாகிறாய், முழு உடலும் குலுங்கி அதிர்கிறது, உனது உடல் முழுவதும் ஒரு நடுக்கத்தை உணர்கிறாய் – ஒரு அழகான தருணம் – ஏனெனில்
சக்தி பாயும்போது நீ இதை எளிதாக உணர முடியும், கவனிக்க முடியும், அது வேலை
செய்யாத
போது உன்னால் கவனிக்க முடியாது.
உனது கண்களை மூடி அதன் மேல் தியானி, சண்டையிடாதே. என்ன
நிகழ்கிறதென்று மட்டும் கவனி – இந்த முழு ஆகாயமும் மின்சாரத்தால் நிறைகிறது. மிக அதீத வெளிச்சம், அதீத அழகு. நிலத்தின் மீது படுத்துக் கொண்டு வானத்தைப் பார், அதையே உள்ளேயும் செய்.
……..நீ எந்த அளவு விழிப்படைகிறாயோ அந்த அளவு உள்ளே
ஊடுருவ முடியும். ஏனெனில் விழிப்புணர்வு உள்ளே செல்வது. அது எப்போதும் உள்முகமாகத்தான் செல்லும். விழிப்புணர்வு அதிகமாக அதிகமாக உள்ளே ஆழமாக செல்ல முடியும். முழுமையான விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் உள்ளே மையம் பெற்றிருப்போம். விழிப்புணர்வு குறைவாக இருந்தால் அதிக அளவு வெளியே இருப்போம். தன்னுணர்வற்று இருந்தால் நீ முழுமையாக வெளியேதான் இருப்பாய். வீட்டிலிருந்தே வெளியேறி வெளியே சுற்றிக் கொண்டிருப்பதைப் போல
தன்னுணர்வற்று இருப்பது வெளியே சுற்றிக் கொண்டிருப்பது.
தன்னுணர்வு இருந்தால் உள்ளே ஆழமாக இருப்பது. அதனால் பார். கோபம் இல்லாத போது பார்ப்பது மிகவும் கஷ்டம். பார்ப்பதற்கு என்ன இருக்கிறது. வானம் வெறுமையாக இருக்கும். அந்த வெறுமையினுள் பார்ப்பதற்கு ஆற்றல் உனக்கு இல்லை. கோபம் இருக்கும் போது பார், கவனி, விரைவிலேயே நீ உன்னுள் மாற்றத்தை பார்ப்பாய், சாட்சியாளன் வந்த உடனேயே கோபம் வடிய ஆரம்பித்து விடும், சூடு குறைய ஆரம்பிக்கும். பின் அந்த சூடு நம்மால் கொடுக்கப்பட்டதுதான் என்பதை நீ புரிந்து கொள்வாய். உன்னுடைய ஒன்றுபட்டுப் போய்விடுதல்தான் அங்கே சூட்டுக்கு காரணம் என தெரிந்து
கொண்ட

அந்த கணமே சூடு அங்கிருக்காது, பயம் போய்விடும், அதனுடன் தொடர்பு விட்டு போய் விட்டதை, ஒரு இடைவெளி வந்து விட்டதை, வித்தியாசம் ஏற்பட்டுவிட்டதை நீ உணர்வாய்.
And The Flowers Showered

1.வெறுமனே கேட்காதீர்கள். . . . ஏதாவது செய்யுங்கள்

என்னுடைய பேச்சுக்களை வெறுமனே கேட்பது மிகவும் முட்டாள்தனமானது. நீங்கள் எதுவும் செய்யப்போவதில்லை என்றால், நேரத்தை வீணடிக்காதீர்கள்– அது ஒரு வீணான செயல். செயல்
முற்றிலும் தேவை. ஏதாவது ஒரு உண்மையை நீ ஒத்துக்கொண்டால், அதன்படி ஏதாவது செய்,
மற்றும் உடனடியாக செயல்படு! மனம் மிகவும் தந்திரமானது, மனதின் மிகச்சிறந்த தந்திரம் தள்ளிப்போடுதல். அது, "ஆமாம் நான் ஒருநாள் தியானம் செய்யப்போகிறேன். நாம் முதலில் தியானம் என்றால் என்ன
என்று புரிந்துகொள்வோம்" என கூறுகிறது. மற்றும் பிறகு நீ தியானம் என்றால் என்ன என்று வாழ்நாள் முழுவதும் புரிந்துகொண்டே இருக்கலாம், மற்றும் நீ ஒருபோதும் செயல்படபோவதில்லை. மற்றும் நீ செயல்படும் வரை எதுவும் நடக்கப்போவதில்லை, எந்த நிலைமாற்றமும் நிகழப்போவதில்லை.

2. இப்போது, இங்கே வாழுங்கள்

மன ரீதியாக கடந்த காலத்திலோ, எதிர்காலத்திலோ வாழாதீர்கள். நடைமுறையில், சில சமயங்களில் நீங்கள் கடந்த கால விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நீங்கள்
உங்கள் பெயரை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும், மற்றும் உங்களுடைய மனைவியை நீங்கள்
நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் தினமும் வீட்டிற்கு வந்தவுடன், "யார் நீ ? நம்மை அறிமுகப்படுத்திக்கொள்வோம்" என்று கேட்கமுடியாது. நடைமுறை காரணங்களுக்காக நீ கடந்த
காலத்தை நினைவில் வைத்திருந்தாகவேண்டும். ஆனால் அங்கு வாழாதே, கடந்த காலம் போய்விட்டது.
நினைவு இருக்கிறது, எப்போதெல்லாம் தேவையோ, அப்போது அதனை உபயோகப்படுத்து, ஆனால்
அந்த நினைவுகளில் வாழ தொடங்கிவிடாதே. நேரத்தை வீணடிக்காதே, ஏனெனில் நீ உனது நினைவுகளில் வாழ்ந்தால், நிகழ்காலத்தில் யார் வாழப் போகிறார்கள் ?.

3.திரும்பிச் செல்ல இயலாது

நீ எப்படி இருக்கிறாயோ, அப்படி மட்டும்தான் நீ
இருக்கமுடியும், எனவே அதனை அனுபவி. நேரத்தை வீணடிக்காதே. உன்னை ஏற்றுக்கொள். பிரபஞ்சம் நீ இப்படி இருப்பதைத்தான் தேர்ந்தெடுத்துள்ளது. இப்போது திரும்பிச்
செல்ல முடியாது. உன்னை விட்டுவிட வாய்ப்பு இல்லை. ஏற்றுக்கொண்டு உண்மையோடு மிதந்து
செல்.

4. பேசாதே, பார்

நீ ஒரு மலரை பார்க்கிறாய். பிறகு வெறுமனே பார், எதுவும் பேசாதே. ஆறு ஓடுகிறது கரையில் அமர்ந்து ஆற்றைப் பார், ஆனால் எதுவும் பேசாதே. மேகங்கள் வானத்தில் நகர்கின்றன, தரையில் படுத்து அவைகளைப் பார், எதுவும் பேசாதே. வெறுமனே வார்த்தைப்படுத்தாதே.

5. தலையை இழந்துவிடு

ஒரு தியானமாக இதை முயற்சி செய். இது மிகவும் அழகான தந்திராவின் தியானங்களில் ஒன்று. நட, மற்றும் தலை இல்லை என நினைத்துக்கொள், நீ வெறும் உடல், உட்கார், உனக்கு தலை இல்லை என நினைத்துக்கொள்- வெறும் தலையில்லா உடல். தொடர்ந்து தலையில்லை என்பதை
நினைவில் வைத்துக்கொள். உன்னை தலையில்லாமல் கற்பனை செய்து பார். தலையில்லாத உனது
புகைப்படத்தை பெரிதுபடுத்தி வைத்துக்கொள். அதனைப்பார். உன்னுடைய குளியலறையில் கண்ணாடியை சிறிது கீழே மாட்டு எனவே நீ கண்ணாடியை பார்க்கும்போது தலையை பார்க்க இயலாது. வெறும் உடலை மட்டுமே பார்க்கமுடியும்.

6. முழுவதும் காதுகளாக மாறிவிடு

சரியான கேட்டல் என்பது நீ வெறும் காதுகளாக மாறிவிடுவதே- உன்னுடைய முழு இருப்பும் கேட்கிறது. அதுவே ஒரு ஆழமான தியானமாகும். சில பறவைகள் பாடுகின்றன- காக்கைகள்- வெறும் கேட்பதாக மாறிவிடு, எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடு- வெறும் காதுகளாக மாறிவிடு. காற்று மரங்களின் வழியாக செல்கிறது, இலைகளின் சலசலப்பு, வெறும் காதுகளாக மாறிவிடு, எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடு- எந்த எண்ண ஓட்டமும் இல்லை, வெறுமனே கேள். காதுகளாக மாறிவிடு. பிறகு அது சரியான கேட்டல், பிறகு உன்னுடைய முழு இருப்பும் அதற்குள் மூழ்கிவிடுகிறது, பிறகு நீ முழுமையாக நிகழ் காலத்தில் இருக்கிறாய்.

தியான யுக்தி – 1

ஒரு கவிதை எழுது

எப்போதெல்லாம் நீ சோர்வாக உணர்கிறாயோ, எப்போதெல்லாம் இந்த உலகத்தினால் விரக்தியடைகிறாயோ – இந்த உலகத்தினால் விரக்தியடைவது எல்லோருக்கும் பல முறை நடக்கக்கூடியதே, அது இயற்கையானது – இந்த உலகம் மிகவும் பளு தருவது,சலிப்பைத் தருவது, திரும்ப திரும்ப முக்கியமில்லாததை செய்வதால் வரும் மனசோர்வைத் தருவது. அதனால் எப்போதெல்லாம் நீ இப்படி உணர்கிறாயோ அப்போதெல்லாம் செய்யக் கூடிய மிக சிறப்பான செயல் என்னவென்றால் எதையாவது படைப்பதுதான். அதில் மூழ்கி விடு. நீ அதிலிருந்து வெளியே வரும் போது புத்துணர்வு பெற்றவனாய், திரும்பவும் சக்தி பெற்றவனாய், ஆக்கபூர்வமுள்ளவனாய் வெளி வருவாய்.

கவிதை எழுதுவது தூங்குவதை விட அதிக சக்தி தரும்..... 5 நிமிடங்கள் கவிதை எழுதுவதில் கவனத்தை செலுத்தினால் அது 8 மணி நேரம் தூங்கி எழும்போது இருப்பதை விட அதிக ஊக்கம் தரும்.

தியான யுக்தி – 2

காதை உனது இதயத்தோடு இணைத்துவிடு

கேட்கும் சக்தியை இழக்காத யாரும் செவிடல்ல, ஆனால் உன்னிப்பாக கேட்பது என்பது முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒன்று, அது குணத்தளவில் வித்தியாசமானது. அது உனது காதுகளோடு சம்பந்தப்பட்டதல்ல. அது உனது இதயத்தோடு சம்பந்தப்பட்டது. உனது காதுகளும் உனது இதயமும் இணையும் போது உன்னிப்பாக கேட்பது நிகழ்கிறது.

தியான யுக்தி – 3

இது யாருடைய குரல்

உள்ளிருந்து யாரோ எதையாவது சொல்வது கேட்கும்போது – அவை நீ எப்படி எப்போது கேட்டாயோ அப்படியே
பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கும் – அது யார் என அறிய முயற்சிக்கும்போது நீ
ஆச்சரியப்படுவாய். `ஓ,
இது என் அம்மா!.
நான் அவளை பார்த்தே இருபது வருடங்கள் ஆகின்றன. இன்னும் அவள் என்னை ஆட்டிவிக்க முயற்சிக்கிறாள்’
என சிரிப்பாய். அவள் இறந்து விட்டிருப்பாள். ஆனால் அவள் தன் கல்லறையிலிருந்து இன்னும் தனது கரங்களை உனது தலை மேல் வைத்திருக்கிறாள். அவளது குறிக்கோள் தவறல்ல,
ஆனால் அவள் இன்னும் உன்னை பிடித்து வைத்திருக்கிறாள்.

தியான யுக்தி – 4

மனம் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கட்டும்

ஒரு நாளில் ஏதாவது சிறிது நேரம் மனம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளட்டும். வேறு எதையும் முயற்சிக்காதே. உதாரணமாக சாட்சி பாவத்தை உருவாக்குவது போன்ற செயல் எதையும் செய்யாதே. உனது மனம் ஓய்வெடுக்க அனுமதித்து விடு. ஒரு சமயத்தில் தானாகவே இடைவெளி
உண்டாகும், அந்த இடைவெளியில் சாட்சி பாவம் நிலைபெறும்.

www.facebook.com/ebooksintamil

தியான யுக்தி – 1
ஏற்றுக் கொள்ளுதல் செய்யும் வித்தை

ஆரம்பம் – ஏற்றுக் கொள்
உனக்கு என்ன நிகழ்ந்தாலும் நீ அதை உன் இருப்பின் ஒரு பாகமாக ஏற்றுக் கொள். அதை கண்டனம் செய்யாதே.
இரண்டாவது – முழுமையே இயற்கை
மரங்கள் மட்டுமல்ல, மேகங்கள் மட்டுமல்ல – முழுமை. என்ன நிகழ்ந்தாலும் அது இயற்கையினால்தான் நிகழ்கிறது. இயல்பில்லாதது எதுவுமேயில்லை, இருக்க முடியாது. இல்லாவிடில் அது எப்படி நடக்கும் ஒவ்வொன்றும் இயற்கையானது. அதனால் இது இயற்கையானது
இது இயற்கையில்லாதது என பிளவு ஏற்படுத்தாதே. என்னவாக இருந்தாலும் அதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள், அதை ஆராயாதே.
நீ மலையில் இருந்தாலும் சரி, மார்க்கட்டில் இருந்தாலும் சரி நீ அதே இயற்கையில்தான் இருக்கிறாய். சில இடங்களில் இயற்கை மலையாக, மரமாக இருக்கிறது, சில இடங்களில் இயற்கை மார்க்கட்டில் கடைகளாக இருக்கிறது.
ஒருமுறை நீ ஏற்றுக் கொள்ளுதலின் ரகசியத்தை தெரிந்து கொண்டு விட்டால் பின் கடைவீதியும் கூட அழகானதாகி விடும். கடைவீதிகென்றே ஒரு அழகு இருக்கிறது. அங்கே உள்ள அதன் வாழ்வு, அந்த துடிப்பு, சுற்றி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் அந்த அழகான கிறுக்குத்தனம் எல்லாமும் அழகானது. அதற்கே உரிய அழகு இருக்கிறது. மேலும் கடைவீதி இல்லையென்றால் மலைகள் அவ்வளவு அழகாக இருக்காது. மலைகள் அவ்வளவு அழகாகவும் அவ்வளவு அமைதியானதாகவும் இருக்க காரணம் கடைவீதி இருப்பதுதான். கடைவீதிதான் மலைகளுக்கு மௌனத்தை கொடுக்கிறது.
நீ ஒரு மரத்தின் அடியில் உட்கார்ந்து உன்னை முழுமையாக மறந்து விடலாம். நீ கரைந்து போய்விடும் அளவு உன்னை மறந்து விடலாம். நீ தெருவில் நடனமாடலாம், நீ உன்னையே மறந்து விடும் அளவு உன்னை இழந்து நடனமாடலாம். என்ன நிகழ்ந்தாலும் அதில் முழுமையாக கரைந்து ஒன்றி போய் விடுதலே அதன் ரகசியம். உனது மேகம் நகரும் வழியை கண்டுபிடி, பொழியும் இடத்தை பார், அதை முழுமையாக அனுமதி. எங்கே அது பொழிந்தாலும் அது தெய்வீகத்தை சென்று சேரும். சண்டையிடாதே. மித, நதியுடன் போராடாதே. அதனுடன் மிதந்து போ. நடனத்துடன் நீ முழுமையாக ஒன்றி போகும்போதுதான் அது அழகானது, அதுதான் முக்கியம். எதையும் புறந்தள்ளாதே. புறந்தள்ளுதல் ஆன்மீகமானதல்ல. முழுமையாக ஏற்றுக் கொள். ஏற்றுக் கொள்ளுதலே பிரார்த்தனை.

My Way : The Way of The White Clouds

தியான யுக்தி – 2
உள்குரலை கவனித்தல்

நீங்கள் எங்களிடம் உன் உள் குரலை கேட்டு அதன் மூலம் செயல்படு என்று கூறுகிறீர்கள். ஆனால் எங்களுக்கு மனதின் குரல் மட்டுமே உண்டு என்பது உங்களுக்கு மிக நன்றாகத் தெரியும். அப்படியிருக்கும்போது எதனால் அப்படி கூறுகிறீர்கள் வெறுமைக்கு கூட குரல் உண்டா

ஆம். வெறுமைக்கு என்று அதற்கே உரித்தான குரல் உண்டு. அது உண்மையில் குரலே அல்ல. அது ஒரு உத்வேகம். அது ஒரு சப்தம் அல்ல. அது மௌனம். யாரும் இதை செய் என்று சொல்வதில்லை, நீயே அதை செய்ய வேண்டும் போல உணர்கிறாய். உள்குரலை கேட்பது என்பது எல்லாவற்றையும் உள்ளே உள்ள வெறுமையிடம் விட்டுவிடுவது. பின் அது உன்னை வழிநடத்தும்.

நீ வெறுமையாக செல்லும்போது எப்போதும் சரியாகத்தான் செல்வாய். உன்னிடம் உள் வெறுமை இருந்தால் எதுவும் தவறாகாது. எதுவும் தவறாக முடியாது. வெறுமையில் எதுவும் தவறானதில்லை. இதுதான் எப்போதும் சரியானது என்பதற்கான சான்று. ஆம். வெறுமைக்கென்று ஒரு குரல் உண்டு, மௌனத்திற்கென்று ஒரு இசை உண்டு, அசைவற்றது அதற்கே உரிய நடனத்தை கொண்டுள்ளது. ஆனால் நீ அதை சென்றடைய வேண்டும்.

நான் மனதை கேள் என்று சொல்ல வில்லை. உண்மையில் மனது உன்னுடையதே அல்ல. நான் உன்னுடைய குரலை கேள் என்று நான் சொல்லும்போது இந்த சமுதாயம் உனக்கு கொடுத்த எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடு என்றுதான் கூறுகிறேன். இந்த மனம் சமுதாயத்தால் உனக்கு கொடுக்கப்பட்டது. உனது மனம் உன்னுடையது அல்ல. அது சமுதாயம், அது கட்டுத்திட்டப்படுத்தப்பட்டது. அது சமுதாயம். வெறுமை உன்னுடையது. மனம் உன்னுடையது அல்ல. மனம் ஒரு இந்துவாக, முகம்மதியனாக, கிறிஸ்டியனாக. கம்யூனிஸ்டாக, முதலாளித்துவமானதாக, கம்யூனிஸத்திற்க்கு எதிரானதாக இருக்கலாம். வெறுமை ஏதுமில்லாதது. யாருமில்லாதது. அந்த ஏதுமற்ற தன்மைதான் உன்னுடைய இருப்பின் தூய்மை.

அதை கவனி.

நான் கவனி என்று சொல்லும்போது, யாரோ ஒருவர் உன்னிடம் அங்கிருந்துகொண்டு பேசுகிறார் என்று நான் சொல்லவில்லை. அதை கவனி என்று நான் சொல்லும்போது அதற்கு நீ கிடைக்கக்கூடியவனாக இரு, உன் இருப்பு அதில் இருக்கட்டும், உன் செவி அதற்கு திறந்திருக்கட்டும் என்று கூறுகிறேன். அது உன்னை வழி நடத்தும், அது யாரையும் தவறாக வழிநடத்தியதில்லை. இந்த ஏதுமற்ற தன்மையிலிருந்து வெளிவரும் எதுவுமே அழகானதாக, சத்யமானதாக, சிறந்ததாக, வரமாகத்தான் இருக்கும்.

Yoga : The Alpha And the Omega

தியான யுக்தி – 1

ஜன்னலை திறந்து விடு

தியானம் என்பது ஒரு செயலல்ல.
காத்திரு. தளர்வாக காத்திரு. படுத்திரு அல்லது உட்காந்திரு அல்லது நின்றுகொள் –
எது உனக்கு நன்றாக இருக்கிறதோ அப்படி – அதற்காக காத்திரு. காத்திரு, கவனமாக இரு, விரைவில் நீ அதன் கிசுகிசுப்பை கேட்பாய், உன்னை நெருங்கி வரும் ஏதோ ஒன்றின் அமைதியான காலடி ஓசையை கேட்பாய். விரைவில் உனது இதயத்தில், உனது இருப்பில் ஏதோ
நுழைவதை உணர்வாய். உன்னால் அதை பார்க்கமுடியாது. ஆனால் அது அங்கிருக்கும். அது ஒரு
மணம் போல உனது நாசியை நிறைக்கும். அது ஒளி போன்றது. உனது ஜன்னலை திறந்து வை. இதை
மட்டுமே நீ செய்ய வேண்டியது. ஜன்னலை திறந்து வைத்திருக்க வேண்டியது. அப்போது ஒளி எழும் போது மேகங்கள் இல்லாத போது சூரியன் உயரே எழும் போது ஒளிக்கதிர்கள் உன்னுள் நுழையும்.

தியான யுக்தி – 2

ஆணாதிக்க மனம் சிக்கலானது

ஒரு பெண்ணை நேசித்தால் நேசி.
ஆணாதிக்க மனப்பான்மை விளையாட்டை விளையாடாதே. பெண் அருகில் வர இந்த ஆண் விரும்பினால்கூட அது வேண்டாம் என்றே சொல்லும், ஏனெனில் எனக்கு யாரும் தேவையில்லை,
எனக்கு நானே போதும். உனக்கு நான் வேண்டும் என்றால் நீ வரலாம். ஆனால் எனக்கு நீ தேவையில்லை என்பது போல நடிக்கும் இந்த ஆணாதிக்க மனம் அத்தகையது.
இது மடத்தனம். நீ ஒரு பெண்ணை ஏமாற்ற முடியாது. அது தேவையில்லாமல் பிரச்னையை உருவாக்கும். வாழ்க்கையே அதனளவில் போதுமான அளவு சிக்கலானது, அதை மேலும் சிக்கலாக்காதே. எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு எளிமையாக்கு. ஆம் என்றால் ஆம் என்று சொல், இல்லை என்றால் இல்லை என்று சொல்.
குழப்பத்தை உருவாக்காதே.

தியான யுக்தி – 3

வெப்பத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள், உள்ளே வந்து விடு

கவனமாக இருப்பதற்கு எல்லா வாய்ப்புகளையும் – எல்லா வாய்ப்புகளையும் –
பயன்படுத்திக் கொள். ஒவ்வொரு நாளும் ஆயிரமாயிரம் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. கவனமாக இரு, வெளிப்புறத்திலிருந்து மையத்திற்கு நீ குதிப்பதை நீ உணர்வாய். மையத்தில் இருப்பது உனக்கு எளிதாக இருக்கும். நீ வெளியே இருக்கிறாய், அங்கே வெப்பமாக இருக்கிறது, அதனால் உள்ளே வருகிறாய். எப்போதெல்லாம் உள்ளே வர வேண்டும் என விரும்புகிறாயோ அப்போதெல்லாம் உள்ளே வரலாம். எப்போதெல்லாம் வெளியே செல்ல விரும்புகிறாயோ அப்போதெல்லாம் வெளியே செல்லலாம். அதில் கஷ்டம் ஏதுமில்லை.

தியான யுக்தி – 4

சாந்தமாக இருக்கும் போது பார்.

எப்போதெல்லாம் நீ அதிக சாந்தமாக உணர்கிறாயோ அப்போதெல்லாம் நீ சரியான திசையில்தான் செல்கிறாய் என்பதை நினைவில் கொள். என்ன நிகழ்ந்தாலும் அதைப் பற்றி கவலைப்படாதே. மேலும் அதிக அமைதியை,
சாந்தத்தை, மௌனத்தை, உணர்தலே நீ இறைமையின் தோட்டத்தை நெருங்குகிறாய் என்பதற்கான
அடையாளம். அந்த சாந்தமே நீ அந்த குளுமையான தோட்டத்தின் அருகே இருக்கிறாய் என்பதை
காட்டுகிறது. நிழலடர்ந்த மரங்கள் உனக்காக காத்திருக்கின்றன. தென்றல் வாசமாக, குளிர்ச்சியாக வீசுகிறது. நீ அதை காற்றில் உணரலாம். நீ அதை சூழ்நிலையில் உணரலாம். சாந்தம் தான் பரவசத்தின் முதல் அறிகுறி. அமைதிதான் தூரத்தில் உள்ள சிகரத்தின் முதல் தரிசனம்.

தியான யுக்தி – 1

ஒரு வினாடியைக் கூட வீணாக்காதே

காலத்தை வீணடிக்காதே. நீ எதையாவது
விரும்பவில்லையென்றால் அது என்னவாக இருந்தாலும் அதில் இருப்பது ஒரு கணமேயானாலும்
அது தற்கொலையே. அதனால் என்ன இழப்பு ஏற்பட்டாலும் அதிலிருந்து வெளியே வந்துவிடு. அது உனது சக்தியை விடுவிக்கும், நீ வேறெங்காவது இணைப்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒரு கதவை நீ மூடினால் வேறொரு கதவு திறக்கும். நீ இந்த கதவை மூடவில்லையென்றால் வேறு
எந்த கதவும் திறக்காது – ஏனெனில் வேறொரு கதவை திறப்பது இந்த சக்திதான்.
நீ ஒரே பெண்ணை தொடர்ந்து பிடித்து
வைத்துக் கொண்டிருப்பதில் நீ அவளை விரும்பாமல், அவளுடன் இருப்பதில் நன்றாக உணராமல்
இருந்தால் அது ஒரு தொடர் பிரச்னையாகத்தான் இருக்கும். அது உனக்கு மட்டும் கெடுதலல்ல, அவளுக்கும் கெடுதல்தான். நீ உன்னிடம் பரிவு காட்டவில்லையென்றால் பரவாயில்லை, அவளிடமாவது பரிவு காட்டு. அவளிடமாவது மனித்தன்மையுடன் நடந்து கொள். நீ
அவளை குறுக்குவது மட்டுமல்ல, உன்னையும்தான் குறுக்கிக் கொள்கிறாய். துன்பம் தரும் உறவு எதுவாக இருந்தாலும் அது இருவரையும்தான் பாதிக்கும்.
இந்த உறவு மட்டுமல்ல, நீ இந்த
உறவில் தொடர்ந்து இருந்தால் அது வருங்காலத்து உறவையும் பாதிக்கும். இது உனது கடந்தகாலத்தின் பாகமாக மாறி விடுவதால் அது பாதிக்கிறது. அது உன்னைச் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். நீ இதுபோன்ற பெண்ணையே கண்டுபிடித்து, இதுபோன்ற சிக்கலில் மறுபடி மறுபடி மாட்டிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. இது உனது பழக்கமாகிவிடுகிறது.
நீ எந்த தொடர்பாவது நன்றாக இல்லை
என்பதை உணர்ந்தால் நான் சொல்வது நீ அதிலிருந்து வெளியே வந்துவிடு, அதிலிருந்து வெளியே குதித்துவிடு. ஒரு வினாடி கூட வீணாக்காதே.

தியான யுக்தி – 2

பார்வையாகவே மாறி விடு

ஒரு காரிலோ அல்லது ரயிலிலோ பயணம்
செய்கிறாய் – நீ அப்போது என்ன செய்யப் போகிறாய்
கவனத்தை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சி செய். காலத்தை வீண் செய்யாதே. அரைமணி நேரம் ரயிலில் அமர்ந்திருக்கப் போகிறாய் – கவனத்தை கூர்மைப்படுத்த முயற்சி செய். வெறுமனே அங்கிரு, எதையும் சிந்தனை செய்யாதே. யாரையாவது பார், ரயிலைப் பார், வெளியே
பார். ஆனால் வெறுமனே அங்கிரு, எதையும் சிந்திக்காதே. சிந்தனையை நிறுத்தி விடு. அங்கிரு, பார். உனது பார்வை நேரடியாகவும், ஊடுருவுதாகவும் அமையட்டும். நீ எங்கே பார்த்தாலும் அந்த பார்வை திரும்ப பிரதிபலித்து வரும்போது நீ பார்ப்பவனைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு அடைவாய்.

தியான யுக்தி – 3

உனது நாளின் ஆரம்பமும் முடிவும்
சிரிப்பாக இருக்கட்டும்

சில ஜென் மடாலயங்களில் ஒவ்வொரு
துறவியும் காலை எழுந்தவுடன் சிரிக்க வேண்டும், மேலும் இரவு படுக்கப்போகும் முன்னும் சிரிக்க வேண்டும். நாளின் முதல் விஷயமும் கடைசி விஷயமும் சிரிப்பதாகத்தான் இருக்க வேண்டும். இதை நீ முயற்சி செய்து பார். இது மிகவும் அற்புதமானது. அது பார்ப்பதற்கு பைத்தியக்காரத்தனமாகத் தோன்றும், ஏனெனில் சுற்றிலும் கடுகடுப்பான மக்கள்தானே இருக்கிறார்கள். அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நீ மகிழ்ச்சியோடு இருந்தால் இவர்கள் ஏன் நீ மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாய் என்று கேட்பார்கள். அந்த கேள்வியே மடத்தனமானது.
மெது மெதுவாக சிரிப்பு அதிகமாவதை
நீ காணலாம். முயற்சி செய்து பார். நீ சிரிக்க சிரிக்க அதிக அளவு மதத்தன்மையடைவதை நீ உணரலாம்.

தியான யுக்தி – 4

மனதை சந்தோஷமாகவே வைத்திருத்தல்

இது உனது வாழ்க்கையின் அடிப்படை
விதிகளில் ஒன்றாகவே மாறட்டும். நீ ஏதாவது எதிர்மறையானதை கடந்து வர நேர்ந்தால் கூட அதில் எதையாவது நேர்மறையானதை காண முயற்சி செய். ஏதாவது ஒன்றை கண்டு பிடிக்க முடியும். எதிர்மறையிலும் நேர்மறையானதை கண்டுபிடிக்க கூடிய தகுதி நீ பெற்று விட்டால் நீ சந்தோஷத்தில் நடனமாடுவாய்.
முயன்று பார், வாழ்வின் புது
கண்ணோட்டதை முயற்சி செய். நேர்மறையாளனாக இரு, எதிர்மறையாளனாக இராதே. எதிர்மறையாளன்
தன்னைச் சுற்றிலும் நரகத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு தானும் அதில் இருப்பான். நீ எந்த உலகத்தை உருவாக்குகிறாயோ அதில்தான் நீ இருப்பாய்.

www.facebook.com/ebooksintamil

தளர்வு மற்றும் விடுவிப்பதன் மூலமாக பதட்டத்தை வெளியே விடுவது. இதுவே தியானத்திற்கு முதல்படி.
இதற்கான தியான யுக்தி – 1

கவசத்தை களையுங்கள்.

உங்களை சுற்றி ஒரு கவசத்தை அணிந்து கொண்டிருக்கீறீர்கள். அது ஒரு கவசம்தான்– அது உங்களோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கவில்லை. நீங்கள்தான் அதோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கீறீர்கள். அதைபற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால், நீங்கள் அதை உதறிவிடலாம். கவசம் இறந்து போனது, நீங்கள் அதை சுமந்து கொண்டிருக்காவிட்டால்,
அது மறைந்துவிடும். நீங்கள் அதை சுமப்பது மட்டுமில்லாமல், அதற்கு போஷாக்கூட்டி, அதற்கு தொடர்ந்து சோறுபோட்டு கொண்டிருக்கிறீர்கள்.
ஒவ்வொரு குழந்தையும் திரவமாகவே இருக்கிறது. அதற்குள்
உறைந்து கிடக்கும் பகுதி எதுவுமே இல்லை. முழுஉடலுமே ஒன்றிணைந்த ஒரேகூறுதான். தலை முக்கியமானதுமில்லை. கால் முக்கியமற்றதுமில்லை. உண்மையில், பிரிவுகள் என்பதே கிடையாது. அங்கே பகுதிகளே இல்லை. ஆனால் வரவர பகுதிகள் உருவாகின்றன. பிறகு தலை எஜமானர், முதலாளி ஆகிறது. முழுஉடலுமே பாகங்களாக பிரிக்கப்படுகிறது.
சில பாகங்களை சமூகம் ஏற்றுக் கொள்கிறது.சிலபாகங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவதில்லை. சிலபாகங்கள் சமூகத்திற்கு ஆபத்தானவை அவற்றை கிட்டதட்ட முழுமையாக
அழித்துவிட வேண்டும். என்று இருப்பதுதான் முழுபிரச்னைக்குமே காரணம்.
அதனால் உடலில் நீ எங்கே கட்டுபாடுகளை உணருகிறாய் என்பதை கவனிக்க வேண்டும்.
மூன்று விஷயங்களை செய்யுங்கள்.
முதல்விஷயம். நீங்கள் நடக்கும்போதோ, உட்கார்ந்திருக்கும்போதோ அல்லது நீங்கள் எதையுமே செய்யாமலிருக்கும்போது, ஆழமாக மூச்சுவிடுங்கள். மூச்சை விடுவதில்தான் அதிககவனம் இருக்கவேண்டும், உள்ளே இழுப்பதிலல்ல. அதனால் ஆழமாக மூச்சுவிடுங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வெளியே தூக்கி எறியுங்கள். வாய் வழியாக மூச்சுவிடுங்கள். ஆனால் அதற்கு நேரம் பிடிக்கும் அதனால் மெதுவாக செய்யுங்கள்.
நேரம் அதிகம் எடுப்பது நல்லது, காரணம் அப்போதுதான் அது ஆழமாக இருக்கும். உடலில் இருக்கும் காற்று முழுமையாக தூக்கிஎறியப் பட்டபிறகு உடல் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்; நீங்கள் உள்ளிழுப்பதில்லை. மூச்சு வெளியேற்றம் மெதுவாகவும், உள்ளிழப்பது வேகமாகவும் இருக்கவேண்டும். அது மார்பிலிருக்கும் கவசத்தை மாற்றும்.
இரண்டாவது. நீங்கள் சிறிது ஓடத் தொடங்கினால், அது பயனுள்ளதாக இருக்கும். பல மைல்கள் அல்ல. ஒரு மைல்போதும். காலிலிருந்து ஒரு சுமை மறைவதாக கற்பனை செய்துபாருங்கள். அங்கிருந்து தானாகவே அது விழுந்து விடுவதைப்போல. உங்கள் இயல்புகள் கட்டுபடுத்த படுகிறபோது, கால்கள் ஒரு கவசத்தை சுமக்கிறது. இதைச்செய் அதைச்செய்யாதே, இப்படிஇரு அப்படிஇருக்காதே; இங்கே போ அங்கே போகாதே என்று உங்களுக்கு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் ஓடத் துவங்குங்கள், ஓடும்போது, மூச்சுவிடுவதில் அதிககவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் கால்களின் இயல்பான ஓட்டத்தை நீங்கள் திரும்ப பெறும்போது உங்களுக்குள் பேராற்றலான ஒரு பலம் ஓடும்.
மூன்றாவது விஷயம்:
இரவில் நீங்கள் தூங்கப் போகும்போது, உங்கள் ஆடைகள் முழுவதையும் எடுத்துவிடுங்கள். அப்படி களையும்போது, நீங்கள் உங்கள் உடைகளை மட்டும் களைந்து கொள்ளவில்லை, உங்கள் கவசத்தையும் கழட்டுவதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
நிஜமாகவே செய்யுங்கள். அதை எடுத்துவிட்டு, ஆழமாக நன்றாக மூச்சுவிடுங்கள். கவசமற்று,

உடலில் எதுவுமேயில்லாமல் எந்த கட்டுபாடுமில்லாதது போல தூங்கச் செல்லுங்கள்.

தியான யுக்தி – 1

பிரச்னையை ஓரமாக நகர்த்தி வை

ஓய்வான சில கணங்களை அனுபவிக்க

ஆரம்பி. ஒரு பிரச்னை அங்கு இருந்தாலும்கூட – அது அங்கிருப்பதை நீ உணர்கிறாய், நான் அது அங்கில்லை என சொல்லவில்லை. அது அங்கிருக்கிறது – அதை ஓரமாக நகர்த்தி வைத்துவிட்டு, அதனிடம் காத்திரு, வாழ்வு இருக்கிறது, முழு வாழ்வும்

காத்திருக்கிறது. அதனால் நான் உன்னை நிவர்த்தி செய்து விடுவேன். ஆனால் இப்போது எந்த பிரச்னையும் இல்லாமல் சிறிது நேரம் இருக்க என்னை அனுமதி என்று கூறு. சில கணங்கள் எதுவும் இல்லாமல் இருந்து பார். ஒருமுறை நீ அதை அனுபவித்து விட்டால் பின் பிரச்னைகள் உன்னால் உருவாக்கபட்டவைதான் எனும் உண்மையை நீ உணர்வாய். ஏனெனில் உனக்கு எதுவுமின்றி இருக்கும் கணங்களை அனுபவிக்க தெரியாததால் அந்த இடங்களை பிரச்னைகள் நிரப்பிக் கொள்கின்றன.

தியான யுக்தி – 2

ஒருமையில் அமர்ந்திரு

இதை முயற்சி செய்து பார், உணர்ந்து பார். ஒருமையில் சிறிது நேரம் அமர்ந்து பார். ஒருமையில் வெறுமனே எதையும் செய்யாமல் அமர்ந்திருப்பது – இதுதான் தியானம் எனப்படுவது. நீ தனிமையை உணர்ந்தால் அப்போது உன் இருப்பில் உள்ள ஏதோ ஒன்றை நீ இன்னும் உணரவில்லை என்றுதான் பொருள். நீ யார் என்று இன்னும் நீ தெரிந்து கொள்ளவில்லை.

அப்போது அந்த தனிமையில் ஆழ்ந்து போ. அப்போது திடீரென அந்த தனிமையே ஒருமையாக நிலைமாறுதலடையும் ஒரு கட்டத்திற்கு நீ

வருவாய். தனிமை என்பது ஒருமையின் எதிர்மறை பாகம். நீ அதனுள் ஆழ்ந்து போனால் நீ அதன் நேர்மறையான பாகத்தை உணரும் கட்டம் வந்தே தீரும். அது திடீரென வரும். ஏனெனில்அந்த இரண்டு பாகங்களும் எப்போதும் ஒன்றாகவேதான் இருக்கும்.

தியான யுக்தி – 3

நீ இல்லை

இது உண்மையிலேயே மிக அழகான தியானமாகும். நீ இதை ஒரு நாளின் 24 மணி நேரத்தில் பலமுறை செய்யலாம். ஒரு கணத்தில் பாதி அளவு நேரமே போதுமானது. அரைவினாடி நேரம் வெறுமனே நிறுத்திவிடு. – நீ இல்லை –

இதை உணர்ந்து பார். இந்த உலகம் தொடர்ந்து இயங்கும். நீ இல்லாவிட்டாலும் இந்த உலகம் தொடர்ந்து மிகச் சரியாகவே இயங்கும் என்ற உண்மையை நீ மேலும் மேலும் கவனத்தில் கொண்டால் பின் அப்போது பல காலமாகவே பல பிறவிகளாகவே உதாசீனப்பட்டு வரும் உனதுஇருப்பின் மற்றொரு பாகத்தை நீ கற்றுக் கொள்ளலாம். அதுதான் வாங்கிக்கொள்ளும் சக்தி. நீ வெறுமனே அனுமதித்துவிடு, நீ ஒரு வாசலாகி விடு. விஷயங்கள் நீயில்லாமலேயே நிகழும்.

தியான யுக்தி – 4

மறந்து போனதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளல்

நீ ஒரு சாட்சி பாவம் மட்டுமே என்பதை தொடர்ந்து நினைவில் கொள். ஒரு கணம் கூட இந்த நினைவை விட்டு விடாதே. பல முறை நீ மறந்து போய் அதனுடன் அடையாளப்பட்டு

விடுவாய். நீ மறந்து போய் விட்டது உனக்கு நினைவு வந்தவுடன் வருத்தப்படாதே. வருத்தப்படுதலில் நேரத்தை வீணடிக்காதே. ஏனெனில்
அது அடையாளப்பட்டுக் கொள்ள ஒரு புதிய வழி. வருத்தப்படும் வழி. குற்றவுணர்ச்சி கொள்ளாதே. இல்லாவிடில்
திரும்பவும் நீ அடையாளப்பட்டு விடுவாய். நீ மறந்துவிட்டாய் என்பதை குறித்துக் கொள், போதும். திரும்பவும் நினைவு கொள். வருத்தப்படவோ, குற்றவுணர்ச்சி கொள்ளவோ தேவையில்லை. திரும்பவும் கவனமாக இருக்க ஆரம்பி.
இதை செய்வதன் மூலம் ஒருவர்
கற்றுக் கொள்கிறார். மறப்பதன் மூலம் தான், நினைவில் கொள்ள முடியும் , அழிவதன் மூலம்தான் ஒருவர் திரும்பவும் வர முடியும். ஒருவர் தவறுகளும் தப்புகளும் செய்வதன் மூலம் தான் ஒருவர் கற்றுக் கொள்ள முடியும். யாரும் உனக்கு இதை கற்றுக் கொடுக்க முடியாது. ஆனால் நீ இதை கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தளர்வு மற்றும் விடுவிப்பதன் மூலமாக பதட்டத்தை வெளியே விடுவது

கழன்று விழட்டும்

ஒவ்வொரு இரவும் நாற்காலியில்
அமருங்கள் உங்கள் தலைலேசாக, ஓய்வாக பின்னால் சாயட்டும். ஓய்வெடுக்கிற பாணியில் ஒரு தலையணையை பயன்படுத்துங்கள்,
கழுத்தில் எந்த இறுக்கமும் இருக்க கூடாது. பிறகு உங்கள்
தாடையை தளர்த்துங்கள் – அதனால் உங்கள் வாய் மெதுவாக திறக்கட்டும்
– பிறகு வாய் வழியாக மூச்சுவிடுங்கள்.
மூக்கின் வழியாக அல்ல. ஆனால் மூச்சுவிடுவது மாறக்கூடாது., அது சாதாரணமாக இயல்பானதாக இருக்கட்டும். முதல் சில மூச்சுகள்
கடினமாக இருக்கும்.
பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூச்சுவிடுதல்
சுலபமாகும். அது ஆழமற்றதாக மாறும். உள்ளேயும்
வெளியேயும் மெதுவாகப்போகும்; அப்படித்தான் அது இருக்க வேண்டும். வாயை திறந்து வையுங்கள், கண்கள் மூடட்டடும், ஓய்வெடுங்கள்.
பிறகு உங்கள் கால்கள் தளர்வதைபோல
உணருங்கள், உங்களிடமிருந்து
அதை எடுத்துக்கொண்டு போவதைப்போல, மூட்டுகளின் பிணைப்பு லேசாவதைப்போல. அதை உங்களிடமிருந்து பிரித்து எடுப்பதைப்போல,
அது உங்களிடமிருந்து எடுக்கப்படுவதைப்போல உணருங்கள்.
பிறகு நீங்கள் உங்கள் உடலின் மேல்பகுதி மட்டும்தான் என்பது
போல பற்றி யோசியுங்கள். கால்கள் போய்விட்டது.
பிறகு உங்கள் கைகள்;
இரண்டு கைகளும் லேசானதாக உங்களிடமிருந்து எடுத்துக்கொண்டு போவதைப்போல நினையுங்கள். உங்களுக்கு க்ளிக் என்று ஒரு சத்தம் கூட கேட்கலாம்.
உள்ளே பிரியும்போது கேட்பதைப்போல. இனி உங்களுக்கு கைகள்
இல்லை, அவை இனி இல்லாமல் போய்விட்டன. எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டார்கள்.

பிறகு உங்கள் தலையைப் பற்றி யோசியுங்கள். அதுவும்
உங்களிடமிருந்து எடுத்து போகப்படுகிறது. உங்கள் தலையை கொய்தாகி விட்டது, பிறகு அதை லேசாக்குங்கள்; அது எங்கு திரும்பினாலும் – வலது அல்லது இடது – உங்களால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. அதை அப்படி லேசாக்குங்கள், அதை எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டார்கள். இப்போது உங்கள் முண்டம் மட்டும்தான் இருக்கிறது .மார்பு,
வயிறு இவை மட்டுமே – அவ்வளவுதான். உங்களிடம் இவ்வளவுதான் இருப்பதாக நினையுங்கள்.
இதை ஒரு இருபது நிமிடங்களுக்கு செய்யுங்கள், பிறகு தூங்கச்
செல்லுங்கள். இது நீங்கள் தூங்கப் போவதற்கு முன்பு செய்யவேண்டும். இதை குறைந்தது மூன்று வாரங்களுக்காவது செய்யுங்கள்.
மனஉளைச்சல் அடங்கும். இந்த பகுதிகளை தனியாக
பிரித்தவுடன் அவசியமானவை மட்டுமே இருக்கும். உங்கள் முழுபலமும் அந்த அவசியமான பாகத்திற்கு செல்லும். அவசியமான பாகம் ஓய்வெடுக்கும்.
சக்தி மறுபடியும் உங்கள் கால்கள், கைகள், பிறகு உங்கள் தலைக்கு என பாயும். இந்த தடவை ஒரேசீரான வகையில் பாயும்.

தளர்வு மற்றும் விடுவிப்பதன் மூலமாக பதட்டத்தை வெளியே விடுவது

தொண்டைசுத்தகரிப்பு

உங்கள் குழந்தை பருவத்திலிருந்து
நீங்கள் விஷயங்களை சொல்லும் விதம் எப்படி அமையவேண்டுமோ அப்படியில்லை – நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறீர்களோ அதை உங்களால் தெரிவிக்க முடியவில்லை – நீங்கள் எதை செய்யவிரும்புகிறீர்களோ அதை செய்யமுடியவில்லை – அந்த வெளிப்படுத்த முடியாத சக்தி உங்கள்
தொண்டையில் சிக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. தொண்டைதான் வெளிப்படுத்துதலின் மையமாகும். அது உட்கொள்வதை முழங்கும் மையம் மட்டுமல்ல, நம் பேச்சுக்கும் அதுதான் மையம். ஆனால் பலர் அதை உட்கொள்வதை முழுங்கும் மையமாகத்தான் நினைக்கிறார்கள். அதன் பயனில் பாதிதான் அது, மற்றபாதி, அதிக முக்கியமானது உபயோகப்படுத்தப் படாமலேயே கிடக்கிறது.
நீங்கள் அதிக சொல்லாற்றலோடு
வெளிப்படுத்த நீங்கள் சில விஷயங்கள் செய்யவேண்டியிருக்கிறது.
நீங்கள் ஒருவரை விரும்பினால், நீங்கள் என்ன சொல்ல நினைக்கிறீர்களோ,
அதை சொல்லுங்கள். அவை முட்டாள் தனமாக தெரியலாம்; சில சமயங்கள் முட்டாள்தனமாகவே இருப்பதும் நல்லதுதான்.
அந்த சமயத்தில் உங்களுக்குள் என்ன தோன்றுகிறதோ அதை சொல்லுங்கள்,
கட்டுபடுத்தி வைக்காதீர்கள். நீங்கள் ஒருவரை விரும்பினால், அதில் முழுமையாக ஈடுபடுங்கள். கட்டுபடுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். நீங்கள் கோபமாக இருக்கிறீர்கள், ஏதோ சொல்ல நினைக்கிறீர்கள்,
உடனே சூடாக சொல்லிவிடுங்கள்! குளிர்ந்த கோபம் கொடுமையானது, சூடான கோபமல்ல –

காரணம் குளிர்ந்த கோபம் ஆபத்தானது. ஆனால் அதுதான் மக்களுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.: கோபமாக இருக்கும்போதுகூட
அமைதியாக இரு, ஆனால் அப்போது அதன் விஷம் உங்கள் உடல் அமைப்புக்குள்ளேயே தங்கிவிடும்.
சத்தம் போடுவது சிலசமயங்களில் நல்லது, அப்படித்தான் எல்லாவிதமான உணர்ச்சிகளும். ஒவ்வொரு இரவும், உட்கார்ந்து கொண்டு அசைந்தாட ஆரம்பியுங்கள். அந்த அசைந்தாடுதல் எப்படி
இருக்க வேண்டுமென்றால் நீங்கள் ஒருபுறம் அசையும்போது, உங்கள் ஒரு ஆசனப்பகுதி தரையை தொடவேண்டும்.
நீங்கள் இன்னொருபுறம் அசையும்போது இந்த ஆசனப்பகுதி தரையை தொடவேண்டும். ஒருசமயத்தில் ஒருபகுதிதான் தரையை தொடவேண்டும், இரண்டுபகுதியும் ஒன்றாக அல்ல. நம்மில் இருக்கும் சக்தியை
தாக்க முதுகுத்தண்டின் அடிமட்டத்தை தொடுவதற்கான புராதனமுறை இது.
தொண்டையில் ஏதோ முட்டுகிறது. அங்கு ஏதோ ஒரு சக்தி மோதுகிறது, மேலும் அதை உங்களால் கட்டுபடுத்த முடிகிறது, உங்கள் கட்டுப்பாட்டை உடைக்க அதிக வெள்ளமான சக்தி தேவைப்படுகிறது.
அப்போது உங்கள் கட்டுப்பாடு குறைந்து. சக்தியின் பலம் அதிகமாகிறது. அப்போது உங்களால் அதை கட்டுபடுத்த முடியாமல் போய்விடும். அதனால் அணை உடைகிறது. இதற்காகவே இந்தப் பயிற்சி. இதை ஒரு பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிடங்கள் செய்யுங்கள்.
இந்த பயிற்சியை செய்யும் போது
பத்து நிமிடங்கள் கழித்து, கொஞ்சம் பக்கத்திற்குப் பக்கம் அசைந்தாடுங்கள்'
பிறகு `அல்லா... அல்லா'' என்று சொல்லுங்கள் `அல்லா` நீங்கள் ஒருபுறம் சாயும்போது, மறுபடியும் `அல்லா' நீங்கள் இன்னொருபுறம் சாயும்போது. போகபோக உங்களுக்கு அதிகபலம் கூடுவதாக உணர்வீர்கள் பிறகு அந்த
`அல்லா' வின் ஒலி உரக்க எழும்பும். பத்து நிமிடங்களுக்கு பிறகு ஒருகட்டத்தில் நீங்கள் `அல்லா' என்று உரக்கசத்தமிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்களுக்கு வியர்த்து கொட்ட துவங்கும்;
உங்களுக்குள்ளிருக்கும் சக்தி சூடாகும். பிறகு `அல்லா' `அல்லா' என்பது கிறுக்குதனமாக மாறும். அணை உடையும்போது ஒருவர் பைத்தியமாகிறார்.
இந்த இரண்டு வார்த்தைகள் மிகவும் நல்லது. அவைகளுக்கு
ஒரே எழுத்துக்கள்தான், ஆங்கிலத்தில் dam என்கிறவார்த்தை – நீங்கள் ஒரு திசையில் படித்தால் அதற்கு ஒரு
அர்த்தம், மறுதிசையில் படித்தால் அதற்கு வேறுஅர்த்தம்.; அதை இன்னொரு புறமாக படியுங்கள்: அது mad.
நீங்கள் ரசிப்பீர்கள். விசித்திரமாக இருக்கும் ஆனால் நீங்கள் ரசிப்பீர்கள்! பிறகு இதை இரண்டுமுறை செய்யலாம் – காலையில், கூட; காலையில் இருபது நிமிடங்கள் மாலையில் இருபது நிமிடங்கள்.

தளர்வு மற்றும் விடுவிப்பதன் மூலமாக பதட்டத்தை வெளியே விடுவது

மரத்தைப்போலஆடுங்கள்

முடிந்தால் வெளியே செல்லுங்கள், மரங்களுக்கு
நடுவே நில்லுங்கள், நீங்களே ஒரு மரமாகுங்கள், காற்று உங்கள் வழியாக போகட்டும்.
ஒரு மரத்தோடு உங்களை அடையாளப்
படுத்திக்கொள்வது ஆழமான வலிமையும், போஷாக்கும் கொண்டது. இதன்மூலம் ஒருவர் ஆழ்மன உணர்வுகளுக்குள் எளிதாக நுழைகிறார், மரங்கள் அங்கேயே இருக்கிறது. மரங்களோடு பேசி அதை அணைத்துக் கொள்ளுங்கள்,
உங்களால் வெளியே போகமுடியா விட்டால், அறையின் மையத்தில் நில்லுங்கள்,
உங்களை ஒருமரமாகவே நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்
– மழையும், பலத்த காற்றுமாக இருக்கிறது. அவைகள் நடனமாடுகிறது.
நீங்கள் மரத்தைப்போல ஆடுங்கள். உங்களுக்கு அந்த சக்திஓட்டம் தன்னால்
வரும்.
சக்தியை சீராக ஓடவைக்கும் கலையை கற்பது எப்படி என்ற கேள்விதான் இது. இதுதான் உங்களுக்கான திறவுகோல்; அது பூட்டிக்கொள்ளும் போதெல்லாம் நீங்கள் திறக்கலாம்.

தளர்வு மற்றும் விடுவிப்பதன் மூலமாக பதட்டத்தை வெளியே விடுவது

வயிற்றைதளர்த்துங்கள்

காலையில் கழிவறைக்கு போய்
உங்கள் குடலை சுத்தப்படுத்தி காலி செய்கிறீர்கள். அதற்கு பிறகு ஒரு உலர்ந்த டவலை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் வயிற்றை துடையுங்கள். வயிற்றை உள்ளே இழுத்து, அழுத்தி துடையுங்கள்.
வலதுபக்க மூலையிலிருந்து துவங்கி
சுற்றிலும் மிகவும் அழுத்தமாகவே துடையுங்கள். வலதுபக்க மூலையில் ஆரம்பியுங்கள், பிறகு சுற்றிலும் அழுத்தமாக துடையுங்கள், தொப்புளைச்சுற்றி. ஆனால்,
தொப்புளைதொடாதீர்கள் – அப்போதுதான் அது நல்ல மஸாஜாக இருக்கும்.
வயிற்றுக்கு மேல்பகுதியை நன்றாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
அதனால் உள்ளே இருக்கும் குடலுக்கு நல்லமஸாஜ் கிடைக்கும். மலக்குடலை நீங்கள் சுத்தம் செய்யப் போகும்போதெல்லாம்
– ஒருநாளைக்கு இரண்டு மூன்றுமுறை செய்யுங்கள்.
இரண்டாவது விஷயம்:
பகல்வேளைகளில், சூர்யோதயத்திற்கும், அஸ்தமனத்திற்கும் இடையே – ஒருபோதும்
இரவில்அல்ல – உங்களால் முடிந்தவரையில் ஆழமாக சுவாசியுங்கள்,
எத்தனை முறை முடியுமோ அத்தனைமுறை. எவ்வளவு அதிகமாக சுவாசிக்கிறீர்களோ,
அத்தனை நல்லது. ஆழமாக சுவாசிப்பது இன்னும் நல்லது. ஆனால் ஒன்றை
நினைவில் கொள்ளுங்கள். அந்த சுவாசம் வயிற்றின் மேல்புறத்திலிருந்து இருக்கவேண்டும், மார்பிலிருந்து அல்ல,
அப்படி சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது,
உங்கள் வயிறு மேலேபோகும் –மார்பு அல்ல. நீங்கள் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது,
வயிறு மேலே எழுகிறது – நீங்கள் சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது,
வயிறு உள்ளேபோகிறது. மார்போடு

வேலையில்லை என்பதால் அதை அப்படியே விட்டுவிடுங்கள். வயிற்றின் மேல்பகுதியிலிருந்து சுவாசியுங்கள்,
அதனால் நாள்முழுவதும் ஒரு மெல்லிய மஸாஜ் செய்துகொண்ட உணர்வு
ஏற்படும்.
ஒரு சிறுகுழந்தை சுவாசிப்பதை
கவனியுங்கள். .. அதுதான் சரியான, இயற்கையாக சுவாசிக்கும் வழிமுறை. அதன்
மேல்பகுதிவயிறு
மேலும், கீழும் போகும்,
சுவாசக்காற்றின் வழி மார்பை பாதிக்காது.
குழந்தையின் முழுகவனமும் தொப்புளிலேயே இருக்கும்.
பொதுவாக நமக்கு தொப்புளின்
தொடர்பு இல்லாமல் போகிறது. நாம் தலையிலேயே கவனமாகி, நமதுசுவாசம்
மேலோட்டமாக, ஆழமற்றுப் போகிறது. பகலில் உங்களுக்கு
நினைவுவரும் போதெல்லாம், முடிந்தவரையில் ஆழமாக சுவாசியுங்கள்.
– ஆனால் வயிற்றின் மேல்பகுதி பயன்படட்டும்.
எல்லோருமே தூக்கத்தில் சரியாக
சுவாசிக்கிறார்கள், காரணம் அப்போது மனத்தின் தலையீடு இருக்காது. மேல்பகுதிவயிறு
மேலும், கீழமாகபோய், சுவாசம் தன்னாலேயே ஆழமாகிறது; நீங்கள் வலிந்து ஆழமாக
சுவாசிக்க வேண்டியதில்லை.
இயல்பாக இருங்கள், அது ஆழமாகும். ஆழமாக சுவாசிப்பது என்பது இயல்பின் விளைவு.